Telli telefoni teel 6018088 või tule poodi!

Aurea Regina
Mündipood – kaasaegse mündimaailma ekspert!

ISBN 978-9985-64-504-8

Kauplus avatud: E-R 10–17 | L 11–15
Vana-Viru 5, Tallinn 10111
E-post: poode@aurearegina.ee
E-poest tellides kaup kätte 1 tööpäeva jooksul

www.aurearegina.ee

Maalehe aastaraamat 2021

KASVUHOONETE TOOTMINE, MÜÜK JA PAIGALDUS

Toodame kaar- ja viilkatusega, seinaäärseid ning mini- ja tõõstuslikke kasvuhooneid.
Lisaks valmistame eritellimusel kasvuhooneid kliendi mõõtude järgi.

EESTI TOODE!

VANADE KASVUHOONETE DEMONTAAŽ JA UTILISEERIMISE VÕIMALUS

MIKS KLIENDID VALIVAD MEID?

- *Müük, kohaletoimetamine, paigaldus ja garantii* ***tootja poolt***
- *Kuni 6 kuu järelmaksu osamaksed* ***ilma intressita***
- *IV põlvkonna fermid. Nüüd on konstruktsioon tugevam ja ilusam*
- *Rikkalik kogemus, kvaliteetsed materjalid ja patenteeritud tehnoloogiad*
- *Teil pole enam kunagi vaja kasvuhoonelt lund koristada*

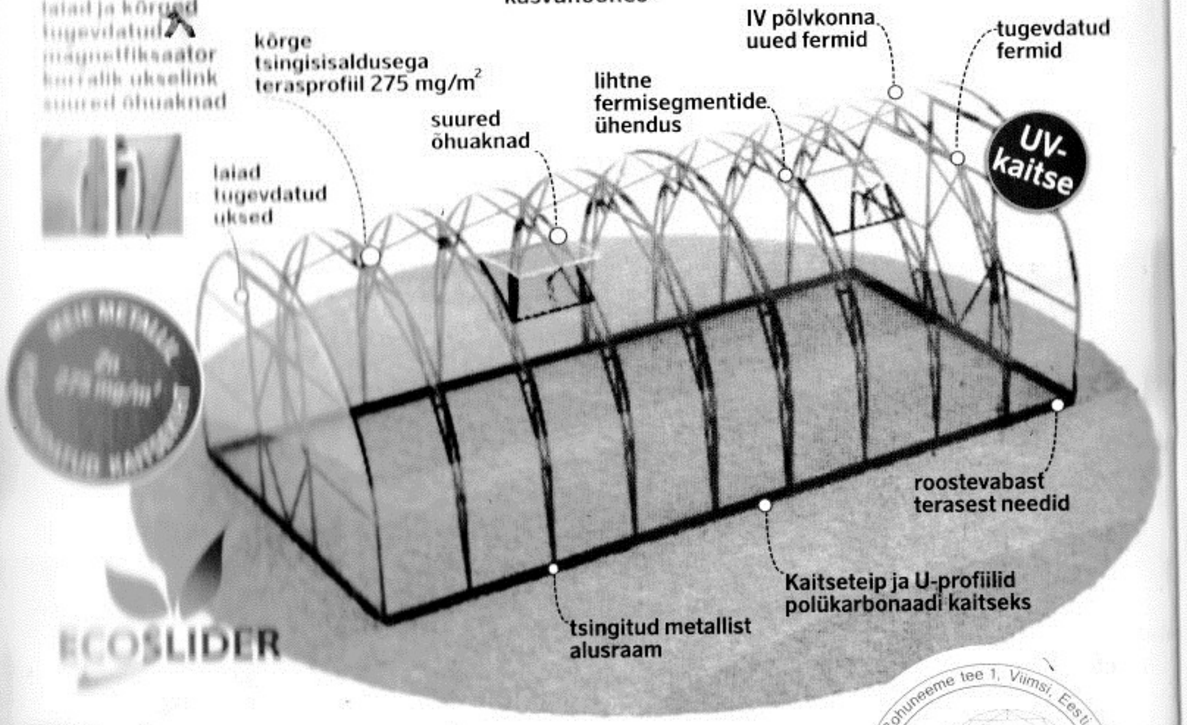
O *Smartventor* – täiendav ventilatsioonisüsteem kasvuhoone otstes

suurendab ventilatsiooni tõhusust 20% võrra
vähendab taimede kuivamise ohtu
on saadaval käsi- ja automaatjuhtimine
ühtlustab temperatuuri kasvuhoones

O kattematerjal

- Euroopas toodetud polükarbonaat - 4 mm, 6 mm, 8mm ja muud
- Ei vaja lumest puhastamist
- Vastupidav rahele
- Aknaautomaatikaga katuseluugi võimalus

Saadaval laiusega 1,5 m, 2 m, 2,5 m, 3 m, 4 m ja muud!



KONTAKT

Heikkinen OÜ
Rohuneeme tee 1/15, Haabneeme alevik,
Viimsi vald, Harjumaa, 74001, Eesti
info@ecoslider.com

www.ecoslider.com
+372 528 41 00
+372 555 85 999
E-R 08:30-17:00

Heikkinen OÜ, Rohuneeme tee 1, Viimsi, Eesti, Reg 12054291
Heikkinen
Eco friendly ecoslider.com

Maalehe aastaraamat 2021

Hea lugeja!

"Maalehe aastaraamat 2021" jätkab kalendri tüüpi väljaannete traditsiooni, kus ühte on koondatud astronoomiline kalender ja praktilised nõuandeartiklid. Igal aastal oleme aastaraamatus keskendunud eri teemadele, et võimalikult rohkem inimesi leiaks siit lugemisväärset.

Oleme varem andnud nõu aiandus-, tervise- ja käsitöö- ja ehitusteemadel, eelmisel aastal olid aastaraamatu põhiteemaks juriidilised nõuanded.

Sel aastal kirjutame väljaandes pikemalt vanaemade köögitarkustest ning meenutame neid legendaarseid tegijaid ja kokaraamatute autoreid, kes on meie maitsemeeli ja Eesti kööki kujundanud rohkem kui sajandi vältel.

Nende kirjutatust väärib paljugi tänapäeval meenutamist ja järeleproovimist. Kuigi poes on toiduainete valik lai, on kodune rukkileiva, suitsuvorstide või koduõlle tegemine järjest populaarsem.

Meenutamist ja proovimist väärivad ka vanad retseptid, millest nii mõnigi toob meelde lapsepõlve ja vanaema tehtud hõrgutiste maitsed.

Peale kööginõuannete ja toiduretseptide leiab aastaraamatust ka 2021. aasta astronoomilise kalendri ning Thuni külvikalendri. Siin on piisavalt ruumi isiklike ilma- ja loodusvaatluste tegemiseks ning tervisenäitajate ülestähendamiseks.

"Maalehe aastaraamat" on väärt kaaslane terveks aastaks.

Tegusat aastaringi!

"Maalehe aastaraamatu" toimkond

Kalendri selgituseks

Kalendaariumi on mahutatud maksimaalne teave. Iga päeva juures on päikese ja kuu tõusu ning loojangu kellaajad. Kirjas on kuu kasvamine ja kahanemine, kuu- ja päikesevarjutused. Samuti riiklikud pühad ning tähtpäevad, rahvakalendri tähtpäevad, aastaaegade algused, päikese jõudmine sodiaagimärkidesse ning päevad, millal tuleks heisata riigilipp.

Thuni külvikalendri järgi saab planeerida taimede külvi, istutamist ja koristamist, arvestades planeetide seise.

Thuni kalendri kohaselt mõjutavad tähtkujud teatud taimeorganeid. Nii on seotud maa ja juur, õhk ja õis, vesi ja leht, tuli ja vili. Taimed jagunevad vastavalt vili-, õis-, leht- ja juurtaimedeks. Kui need kalendris alati kokku ei lange, pole tegu eksitusega, vaid erilise planeetide konstellatsiooniga, mis varjab või muudab kuu reeglipäraseid mõjusid ning soodustab teise taimeosa arengut.

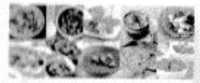
28. märtsist 30. oktoobrini on kellaajad Ida-Euroopa suveajas, muudel aegadel talveajas.

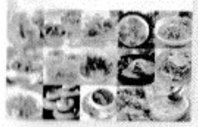
Kalendris on iga päeva juures ruumi ka loodusvaatlejatele märkmete tegemiseks ning isikliku tervise kalender oma tervisealaste tähelepanekute kirjapanemiseks.

SINISUKK

Kirjastus Sinisukk

Taimetoidud

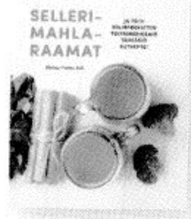




• Autor: Dr Oetker
• Tõlkinud: Jana Johanson
• Toimetanud: Kadri Kaljurand
• Sinisukk, 277 lk

Raamat „Taimetoidud" pakub huvitavaid ideid ning ligi 230 isuäratavat retsepti nii neile, kes on liha oma toidulaualt lõpuni jätnud, kui ka neile, kes tahavad liha tarbimist vähendada. Lisaks klassikalistele taimetoitudele sisaldab raamat uudseid retsepte liha mitte sisaldavate roogade valmistamiseks.
Nüüd Eraldi on ära märgitud ka retseptid täistaimetoitlastele.

Sellerimahlaraamat



Ja teisi külmpressitud toitainerikkaid taimseid retsepte!

• Autor: Melissa Petitto
• Tõlkinud: Tiina Krevald
• Toimetanud: Stella Sägi
• Sinisukk, 160 lk

Vitamiinide, mineraalide, kiudainete ja paljude teiste toitainete poolest rikas seller võiks kuuluda iga inimese toiduvalikusse. Sellerimahl aitab leevendada puhitust, kõhukinnisust, kõrget vererõhku, podagrat, meeleolu kõikumisi, allergiaid, siinusprobleeme, ekseeme, psoriaasi, aknet ja lugematul arvul teisi kroonilisi haigusi. „Sellerimahlaraamat" jagab parimaid nõuandeid, kuidas sellerist maksimaalset kasu saada. Siit leiate õpetused, et valmistada sellerist mahla, tervislikke smuutisid, hõrgutavaid suupisteid, maitsvaid suppe ja palju muud. Heitke pilk sellerimahla maailma, avastage selle väärt taime kasulikke omadusi ja saage inspiratsiooni siinsetest isuäratavatest retseptidest!

Liha ja kala suitsutamine, soolamine ja kuivatamine

• Autor: Turan T. Turan
• Tõlkinud: Virge Õuemaa
• Toimetanud: Laura Mägi
• Sinisukk, 224 lk

Liha ja kala kodus suitsutamise, soolamise ja kuivatamise sammsammuline teejuht: alates hõrgust soolalõhest ja lõpetades isuäratavate kuumsuitsutatud kanatiibade ning soolatud peekoniga. Turan T. Turan tutvustab kõiki olulisi suitsutamise ja kuivatamise viise ning keerulisemaid soolamisprotsesse. Alustamine ei nõua kulukat varustust, vaja läheb ainult ahju või grilli! Töökäiku tutvustavad fotod ja juhtnöörid aitavad tundma õppida rohkem kui 50 meetodit.
Raamatust leiate juhtnöörid: kuum- ja külmsuitsutamiseks sisetingimustes ning juhendi oma väliahju ehitamiseks; liha kuivatamiseks, mis pikendab säilimisaega ja on ideaalne suupistete – vinnutatud liha, salaamide ja vorstitoodete – valmistamisel.

Toidu kuivatamine kodus

Puuviljanahast vinnutatud lihani

• Autor: Michelle Keogh
• Tõlkinud: Piret Orav
• Toimetanud: Keit Lipp
• Sinisukk, 192 lk

Toidu kuivatamise kunst ulatub tagasi iidsetesse aegadesse, kui talvevarud tuule ja päikese käes kuivada lasti. Tänapäeva köögis on selleks paljude eeliste ja kasutusvõimalustega abimeheks toidukuivati.
Raamatus kirjeldatakse erinevate toiduainete kuivatamise protsesse, antakse kasulikke näpunäiteid toidukuivati ja kuivatamiseks sobivate toiduainete valikuks, bakterite kasvu vältimiseks ning toidu kuivatamiseks ettevalmistamiseks. Lisatud on ka põnevad retseptid. Iga peatükk keskendub eraldi ühele oskusele alates lihtsast puu- ja köögiviljade kuivatamisest ning lõpetades puuviljanahkade valmistamise, liha vinnutamise, pähklite ja seemnete kuivatamise, imemaitsvate toortoidusuupistete, ja maiustuste ning isegi lemmikloomadele mõeldud tervisliku maiuste valmistamisega.

Teeme ise JOOGID

Mõnusaid alkohoolseid ja alkoholivabu jooke kodus valmistamiseks

• Autor: Lindy Wildsmith
• Fotograaf: Kevin Summers
• Tõlkinud: Marja Liidja
• Toimetanud: Viivika Rõuk
• Sinisukk, 200 lk

Mis võiks olla veel nauditavam kui omavalmistatud maitsva joogi rüüpamine ja kaaslastele pakkumine?
Tunnustatud kokk ja toiduraamatute autor Lindy Wildsmith toob teieni rohkem kui 100 alkohoolse ja alkoholivaba joogi retsepti ning õpetab, kuidas muuta värskelt korjatud loodusannid joovastavaks joogiks teie klaasis. Selle teekonna käigus tutvustab ta ammu unustatud käsitöövõtteid ja jagab näpunäiteid, kuidas hankida loodusest lähteaineid, mida siis ise veinitõrres kääritada, pressida, pruulida ja teetassi tõmmisteks valmistada. Abiks suurepärase tulemuseni jõudmisel on selged põhjalikud juhendid ja kaunid fotod fotograaf Kevin Summersilt.

Vanaema lihapallid ja veel 50 hakkliha-toitu

• Autor: Kristina Eriksson
• Tõlkinud: Ülle Kiivet
• Toimetanud: Evelin Piip
• Sinisukk, 112 lk

Vanaema lihapallid pohlatoormoosiga on kindlasti rootslaste lemmiklõunasöök, aga sellele tiitlile pretendeerivad ka paljud teised toidud. Selles raamatus pakub Kristina Eriksson nii maitsvate igapäevatoitude kui ka piduroogade retsepte. Vasikalihakotletid Itaalia moodi, kalakotletid kõrvitsapüreega, aasiapärased kotletid taimetoitlastele, rikkalik seene-hakklihapada, kanahakklihalasanje sinihallitusjuustuga, hakkliha-juurviljapirukas Dijoni sinepiga, lõhepallid, kapsavorm, vürtsikad pirukad, pelmeenid ... Kokku on kogutud retsepte kogu maailmast. Retseptides kasutatakse nii veise-, segu-, sea-, kala-, kana-, lamba-, metslooma- kui ka sojahakkliha.

www.sinisukk.ee

Kalendris kasutatud tähised

⊙ Päikese tõus ja loojang

◯ Kuu tõus ja loojang

Lipu heiskamise päev

● Noorkuu
◐ Esimene veerand
○ Täiskuu
◑ Viimane veerand

♒ Veevalaja
♓ Kalad
♈ Jäär
♉ Sõnn
♊ Kaksikud
♋ Vähk
♌ Lõvi
♍ Neitsi
♎ Kaalud
♏ Skorpion
♐ Ambur
♑ Kaljukits

M – maavärinakalduvus märgib konstellatsiooni, mis paiskab segi Maa magnetvälja ning põhjustab nõrgemaid ja tugevamaid maavärinaid. Seismiliselt väheaktiivsetes piirkondades võib esineda sademeid ja tormist ilma.

T – tormikalduvuste puhul on tegu planeedikonstellatsiooniga, mis mõjutab Maa õhkkonda ning põhjustab halvemal juhul marutuult ja laastavat tormi.

V – vulkaanilise kalduvuse ajal hoogustub Maa vulkaaniline tegevus, mis üldiselt toob kaasa muutliku ilma.

Ä – äikesekalduvuse ajal on tegu planeedikonstellatsiooniga, mis toob kaasa jõulise soojusimpulsi ning esineb tihti äiksena. Sel ajavahemikul on ilmne viljapäeva iseloom.

S – sajukalduvus.

Lk – liikluskriitiline seis märgib planeetide nurkasenditest põhjustatud mõju, mis avaldub eelkõige inimeste juures. Neil päevil esineb kõige enam õnnetusjuhtumeid nii liikluses kui loomadega tegelemisel. See viide kutsub üles suuremale tähelepanelikkusele ümbritseva suhtes.

Istutusaeg on märgitud kalendrisse rohelisele triibule ja kõikideks töödeks sobimatu aeg kriipsudega ========.

Eesti maitse kujundajad

Nii nagu igal rahval on oma keel ja kultuur, on sel ka oma köök ehk toidud, mida enamik armastab ja mille peal on üles kasvatud.

Meil on omariiklust ja oma rahvuse identiteeti olnud vaid sajandi jagu ja selle kujunemist on väga palju mõjutanud teised. Nii on see olnud ka rahvusköögiga.

Senimaani, kui eestlased olid maarahvas, elati enamasti väljakujunenud traditsioonide vaimus. XX sajandil elukorraldus muutus, algas linnastumine, püüdlus uue ja euroopalikuma elu järele ning see tõi muutused ka eesti köökidesse ja söögisedelisse.

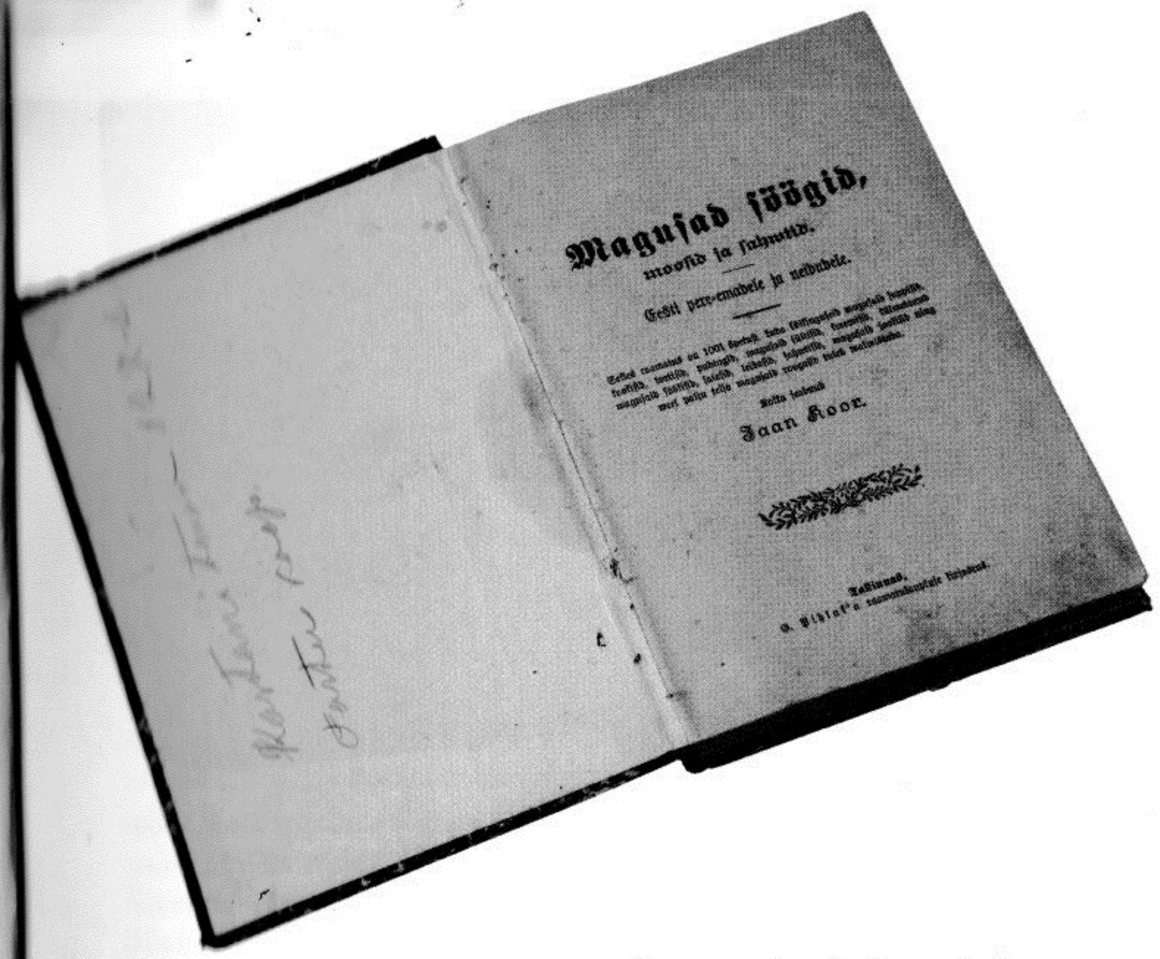
XX sajandi algul muutusid väga populaarseks retseptiraamatud, mis on ühtlasi ka teejuhid uude ja moodsasse ellu, kus eesmärk ei ole lihtsalt kõht kuidagiviisi täis saada, vaid oluline on hea maitse, tervislikkus ja hügieen.

Tänapäeval on vanad kokaraamatud muutunud huvitavaks ajalooliseks allikaks, milles peegelduvad ka eluolulised ideaalid ja arusaamad moodsast ajast ning söögikultuurist.

XIX sajandi lõpul on retseptiraamatute staar Eesti soost kokk Jaan Koor. Tema eluloost on üldiselt vähe teada, kuid temalt ilmus kokaraamatuid kahe aastakümne jooksul, aastatel 1888–1908. Need muutusid järjest mahukamaks. Kui esimeses raamatus oli 482 retsepti, siis igasse uude trükki lisas ta retsepte juurde ja viimases oli neid juba üle tuhande.

1904. aastal ilmunud retseptiraamatu eessõnas nimetab ta end õppinud kokaks, kes on juba 29 aastat köögis tööd teinud. Küllap sai Koor oma köögitarkused peenema rahva juures ja ka välismaal töötades ning püüdis neid teadmisi laiematelegi massidele edasi anda.

Tema eesmärk paistab olevat maarahvas puhtamasse ja hügieenilisemasse maailma meelitada. Oma 1903. aastal ilmunud raamatu "Magusad söögid, moosid ja sahvtid" eessõnas paneb ta perenaistele südamele järgmist: "Ka seda tahtsin veel ütelda, et see materjal, mis magusate söökide sisse pruugitakse, peab hästi värske ja hää olema, sest odavam ja halvem materjal võib söögi ära rikkuda ja kasu asemel üksnes kahju teha. Ka magusate söökide valmistamise asjad, nii pajad, kastrulid, kausid, pannid ja veel muud, peavad hästi hoolega puhtaks tehtud olema, et halba maitset söögi juurde ei tule. Vasknõud olgu ilusasti seest tinutatud, et vaske sugugi välja ei paista, sest et vask kihvti olluseid söögi sisse annab, mis tervisele kahjulik on. Ka ärgu pandagu vask- ehk raudnõuga iialgi söökisid seisma,

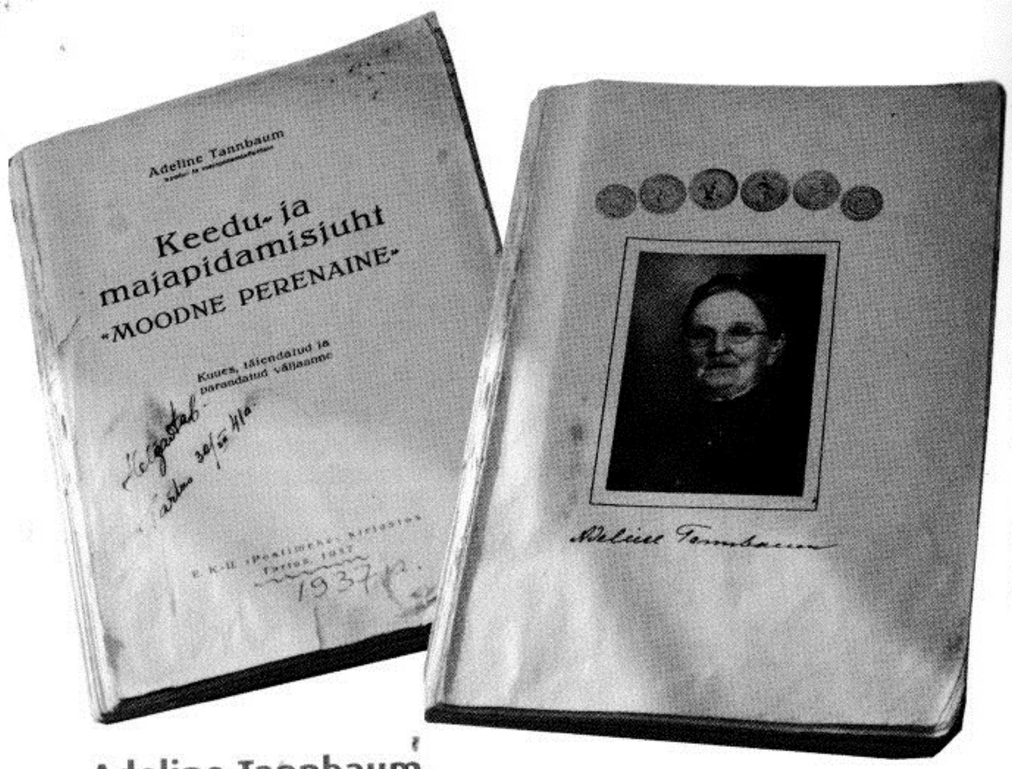

Magusad söögid,
moosid ja sahvtid.
Eesti pere-emadele ja neitsitele.
Jaan Koor.

vaid savi ehk portselani nõude sisse. Et selle raamatukese kokkuseadmine kaunikesti tööd ja muret andis, siis võttis selle raamatu kirjutaja seda üksnes sellepärast ette, et sellest tema armsale sugurahvale kasu peaks tulema."

Järgmisel aastal ilmunud retseptiraamatus kirjutab Koor: "Pereema amet ei ole nüüdsel ajal sugugi kerge, väljaminekud kipuvad vägise sissetulekutest kõrgemale tõusma. Mõistlik majapidamine aga nõuab igas asjas tasakaalu," ja jätkab nõuannetega, kuidas majapidamise üle arvestust pidada, kust kokku hoida ja kuidas mõistlikult majandada.

Kui Koori retsepte sirvida, tekib mulje, et need on mõeldud mitte algajale, vaid köögis hästi orienteeruvale lugejale. Retseptides puuduvad sageli täpsed kogused, küpsetamise või keetmise aeg ja paljud muud asjad, mis tänapäeval harjumuspärased tunduvad. Enamasti kästakse soola lisada aru järele ja suhkrut mao järele.

Päris ehmatavad tunduvad ka kogused, kus näiteks koogi jaoks on tavaline võtta 10–15 muna ja mitu naela jahu, mida "õerutakse puulusikaga arwata tund aega ühele poole". Seega võis retsept olla mõeldud hoopiski restoranis või mõisaköögis valmistamiseks, kuid ka talupered olid tollal vahel isegi paarikümnepealised.



Adeline Tannbaum

Paar aastakümmet pärast Koori kerkis esile viljakas kokaraamatute kirjutaja Adeline Tannbaum, kellest sai sisuliselt meie toidu- ja majapidamiskultuuri alusepanija. Temast on teada, et oma hariduse sai ta Riias majapidamiskoolis ning korraldas hiljem majapidamis- ja keedukursusi Lõuna-Eestis.

Janu uute teadmiste ja moodsa elu järele oli tohutu ning see puudutas kõiki Eesti peresid varanduslikust seisust sõltumata. Majapidamis- ja keedukursustel käimine oli auasi ja kodumajanduskoole nimetati ka "pruutide kooliks", mille läbinul olid igakülgsed teadmised söögitegemisest ja majapidamise haldamisest.

Kui Jaan Koori kokaraamatud olid lennukad nii koguste kui kirjelduste poolest, siis Tannbaum oli märksa täpsem ja pragmaatilisem.

Paljud Tannbaumi läinud sajandi alguskümnendite soovitused kõlavad praegugi moodsalt. Näiteks öeldakse, et vähem võiks süüa liha ja rohkem rohelist, seega oleks ka veganitel sealt palju taimetoidu ideid võtta. Väga üksikasjalikult on kirjeldatud rupskitoite, sedagi tasuks tänapäevases toitu raiskavas maailmas kaaluda.

Kunagiste perenaiste elu oli mitu korda keerulisem ja füüsilist vastupidavust nõudev. Ehkki vähehaaval hakkas ilmuma köögimasinaid ja muid abivahendeid, tehti enamik kloppimis-püreerimistöid käsitsi. Nii näiteks tuli Tannbaumi retseptiraamatu kohaselt mannavahtu vitsakimbuga pool tundi peksta, et see "püsti seisaks".

Järjepidevus

Küllap leidub iga Eesti pere raamaturiiulis Salme Masso kokaraamatuid nagu "Rahvaste toite", "Salatid ja mahlajoogid", "Valik toiduretsepte" jt.

Ka esines Masso televisioonis ja raadios ning kirjutas retsepte Nõukogude Naisele.

Salme Masso õpetas üle 40 aasta tütarlastele kodundust, olles tuntud oma ranguse ja nõudlikkuse poolest. Need omadused oli ta ilmselt kaasa saanud Kehtna kodunduskoolist, mis oli iseseisvusperioodil selle ala lipulaev.

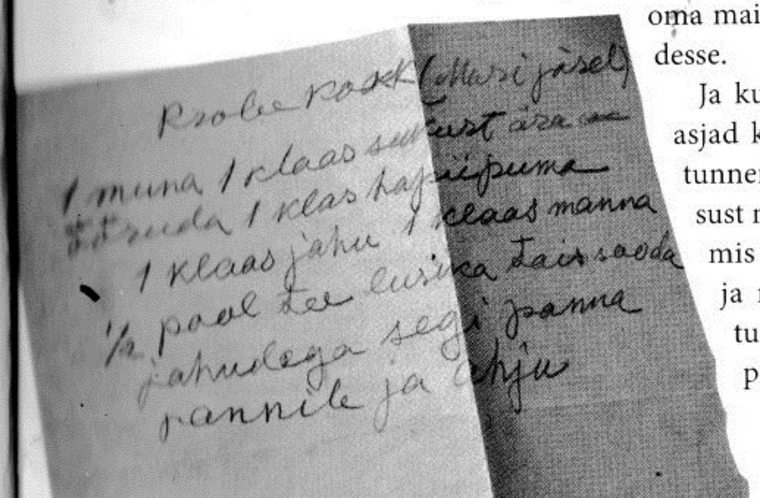
Ka teine ikooniline kuju ja paljude kokaraamatute autor Elle Reeder lõpetas Kehtna kodumajanduskeskkooli ja seda aastal 1937. Kool andis õppinud perenaise kutse. Tollane lõpetaja pidi olema suuteline nõu andma kõiges, millega talus üldse tegeldi.

Ehkki nõukogude perioodil varises senine süsteem kokku, püsis Eesti naiste huvi koduste tegemiste vastu samaväärsena. Tollal oli iga kvaliteetse raamatu, saati siis kokaraamatu ilmumine suursündmus. Lisaks raamatutele ja ajakirjadele pakkus nüüd väljundit ka televisioon.

Legendaarseks sai ETV saade "Vaata kööki!", mille saatejuht Lilian Kosenkranius kutsus sinna esinema kõiki tollaseid tipptegijaid ning ka Elle Reederist sai seal püsiautor.

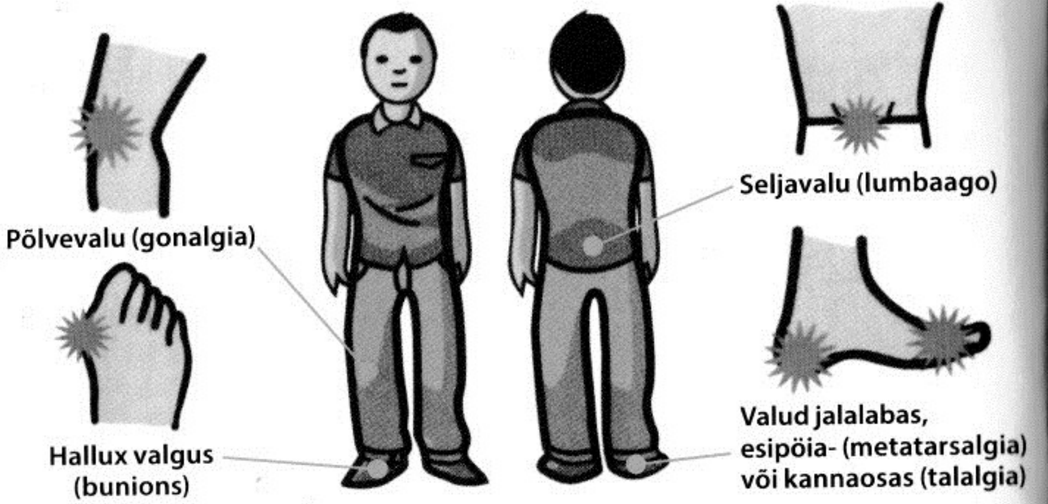
Nõukogude perioodist rääkides meenub kindlasti kõikidele retseptihuvilistele Peeter Kard ja tema arvukad kokaraamatud. Elukutselt Pärnu teatri näitleja ja lavastaja, oli kokandus tema suur kirg. Ta oli kirglik retseptide koguja, kes võis ööd ja päevad veeta internetis, et niiviisi oma köögikunsti viimse detailini lihvida. Tema kokaraamatute teemavalik on ääretult lai, alates liha-kalatoitudest kuni rahvusköökideni välja.

Tänapäeval ilmub kokaraamatuid lausa mitu tükki kuus, lisaks sellele peavad kümned inimesed retseptiblogisid. Maailm on avardunud ja tulvab oma maitsetega meie köökidesse.



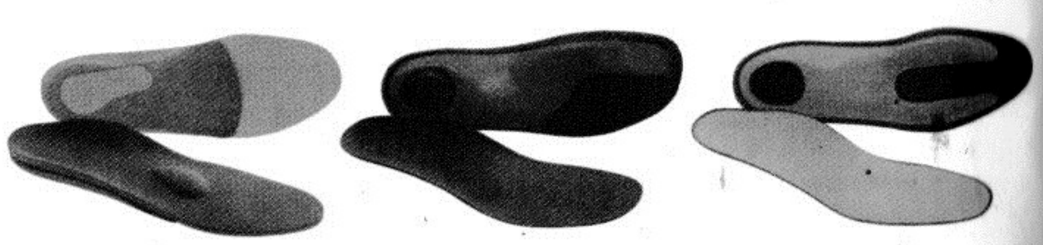
Ja kui oleme need imeasjad kõik ära proovinud, tunneme seletamatut igatsust nende söökide järele, mis vanaema kord tegi ja mille retseptid koltununa kusagil sahtlipõhjas lebavad.

Kui Teil on...



...siis leiab abi meilt.

Valmistame individuaalseid tallatugesid, müüme kaela-, selja-, käe-, jala- ja põlveortoose.



Võtke julgelt ühendust – leiame teile parima lahenduse!

EESTI ORTOOSIKESKUS OÜ

Eesti Ortoosikeskus, Türi 6, 11313 Tallinn.
Tel 655 6326, **www.ortoosikeskus.ee**

Retsepte Jaan Koori raamatust "Magusad söögid, moosid ja sahvtid"

Õuna puding

Kooritakse 10 ilusat, magushaput õuna ära, pistetakse plekk-torukesega südamed välja, keedetakse nad sügava tinutatud kastruli sees **suhkruveega** pehmeks, aga nii, et mitte ära ei lagune, pandakse sõela pääle ja lastakse kuivaks nõrguda.

Määritakse nüüd sile, auguga pudingi-vorm **võiga**, pandakse valge **paberiratas** põhja, määritakse see ka võiga ja **raputatakse** peenikese **riivsaiaga** üle.

Täidetakse siis need õuna-südame augud **paksu maasika ehk vaarika sahvtiga**, pandakse ilusasti üksteise kõrvale vormi, nii et augud püsti seisavad.

Segatakse nüüd **10 munakollast poole naela tuhksuhkruga** kausi sees vahule, lisatakse sinna juurde **veerand naela magusaid** ja **2 loodi mõrudaid, koortest puhastatud ja riivitud mandleid, üks riivitud sidrunikoor,** ja viimaks need **10 kangeks vahuks löödud munavalget,** valatakse nüüd üle nende õunade vormi sisse ja küpsetatakse vähese kuumusega ahjus arvata kolmveerand tunniga helepruuniks ja küpseks.

Löödakse siis ümmarguse portselanaluse pääle välja, tõmmatakse paber alt ära ja söödakse kuumalt **rõõsa koorega.**

Kaalude ja mõõtude seletus

- 1 kg = 1000 g = 2 ½ naela
- 400 g = 1 nael
- 200 g = ½ naela
- 100 g = ¼ naela
- 50 g = ⅛ naela
- 38 g = 3 loodi
- 25 g = 2 loodi
- 12 ½ g = 1 lood
- 6 ½ g = ½ loodi

- 1 liiter = 1000 g
- ½ l = 500 g
- ¼ l = 250 g

- 5 klaasi = 1 toop
- 4 klaasi = 1 liiter
- 3 klaasi jahu = 1 nael = 400 g
- 2 klaasi suhkrut = 1 nael = 400 g
- 1 supilusikas võid = ¼ naela = 100 g

Õlle supp

Kaks naela riivitud jämedat leiba, viis pudelit hääd valget ehk musta õlut, nael tuhksuhkrut, üks tsitroni koor, söögi lusika täis köömlid ja **kolm toopi vett** pandakse tinutatud kastruli sisse ja keedetakse tule pääl, kuni leib hästi pehme on. Nüüd õerutakse läbi õreda sõela, pandakse kastrulisse tagasi, lisatakse **lusikatäis värsket võid** ja **näpu täis soola** juurde ja lastakse veel kord keemá hakata. Kui ehk paks on, siis lisatakse õlut ehk vett juurde.

Jämedaleiva tort

Üks nael tuhksuhkrut ja **15 munakollast** õerutakse kausi sees puulusikaga hästi vahule: lisatakse nüüd sinna juurde **pool naela magusaid** ja **30 tera mõrudaid koortest puhastatud ja peeneks riivitud mandleid, söögilusika täis kaneeli pulbrit, näpu täis nelgi pulbrit ja kolmveerand naela** hästi kuiva ja **peeneks riivitud jämedat leiba,** segatakse nüüd hästi läbi, kõige viimaks liigutatakse veel sinna hulka **15 kangeks vahuks löödud munavalget,** aga hästi tasakesti. Nüüd määritakse kaks ühe suurust äärtega tordivormi **sula võiga,** raputatakse kuiva **riivitud jämeda leivaga** üle, pandakse nüüd see tainas pooleks sinna sisse, tehakse siledaks ja küpsetatakse keskmise kuumusega ahjus pruuniks ja küpseks. Võetakse nüüd välja, määritakse ühe koogi poole peale **paksu õunamoosi** õhukene kord, pandakse teine kook üle, raputatakse **vanilje ehk kaneeli suhkrut** üle ja pandakse paberiga ehitud tordivaagna pääle.

Lehttainavorm vasikaraguuga Adeline Tannbaumi raamatust "Moodne perenaine", 1937

- 400 g vasikaprae jätteid ja kaste
- 300 g peaaju
- 3 lusikatäit sissetehtud seeni
- 100 g võid
- 3–4 tomatit või 3 lusikatäit püreed
- ½ õlleklaasi veini või napsiklaasitäis konjakit
- ¼ l rammuleent
- 1 sl jahu
- 2 sl hapukoort
- ½ tl kabulit
- soola
- pipart
- 1 lusikatäis kapriteri
- 200 g lehttainast
- 1 muna
- leht valget paberit
- 800 g herneid

Täidis: vasikaküpsise jätted lastakse läbi masina, peaaju pestakse, puhastatakse ja küpsetatakse 1 lusikatäie või, sibula, pipra ja soolaga ruttu läbi lõigates. 3 lusikatäit sissetehtud seeni hakitakse peeneks, 2–4 tomatit lõigatakse tükkideks või tarvitatakse 3 lusikatäit tomatiputru, järelejäänud küpsise kastet. Rammuleent keedetakse ja segatakse 1 sl jahu juurde.

Kõik nimetatud ained segatakse kergelt vasikapraega, lisatakse juurde 2 sl hapukoort, 1 lusikatäis kapreid, ½ õlleklaasi veini või 1 napsiklaas konjakit, ½ tl kabulit, maitse järgi soola ja pipart.

200 g lehttainast rullitakse õhukeselt välja, lõigatakse koogirattaga ümmarguselt välja ja tõstetakse lahtikäivasse vormi.

Järelejäänud taina küljest lõigatakse veel teine niisamasuguse suurusega ratas ja siis kolme sõrme laiune tainatriip selles pikkuses, et ulatuks ümber ratta. Tainaratta peale vajutatakse tainatriip serviti, nii et seeläbi vormi küljed seatakse põhja külge.

Samas suuruses väljalõigatud paber seatakse valmistatud lehttaina vormi, määritakse, sisse pannakse tooreid herneid, määritakse tainaserv munaga ja pannakse teine paberiratas peale ning selle peale lehttainast kaas, mis servadest üle lehttainatriibu munaga määrides kinni vajutatakse. Kui veel tainast on, tarvitatakse seda vormi ilustamiseks.

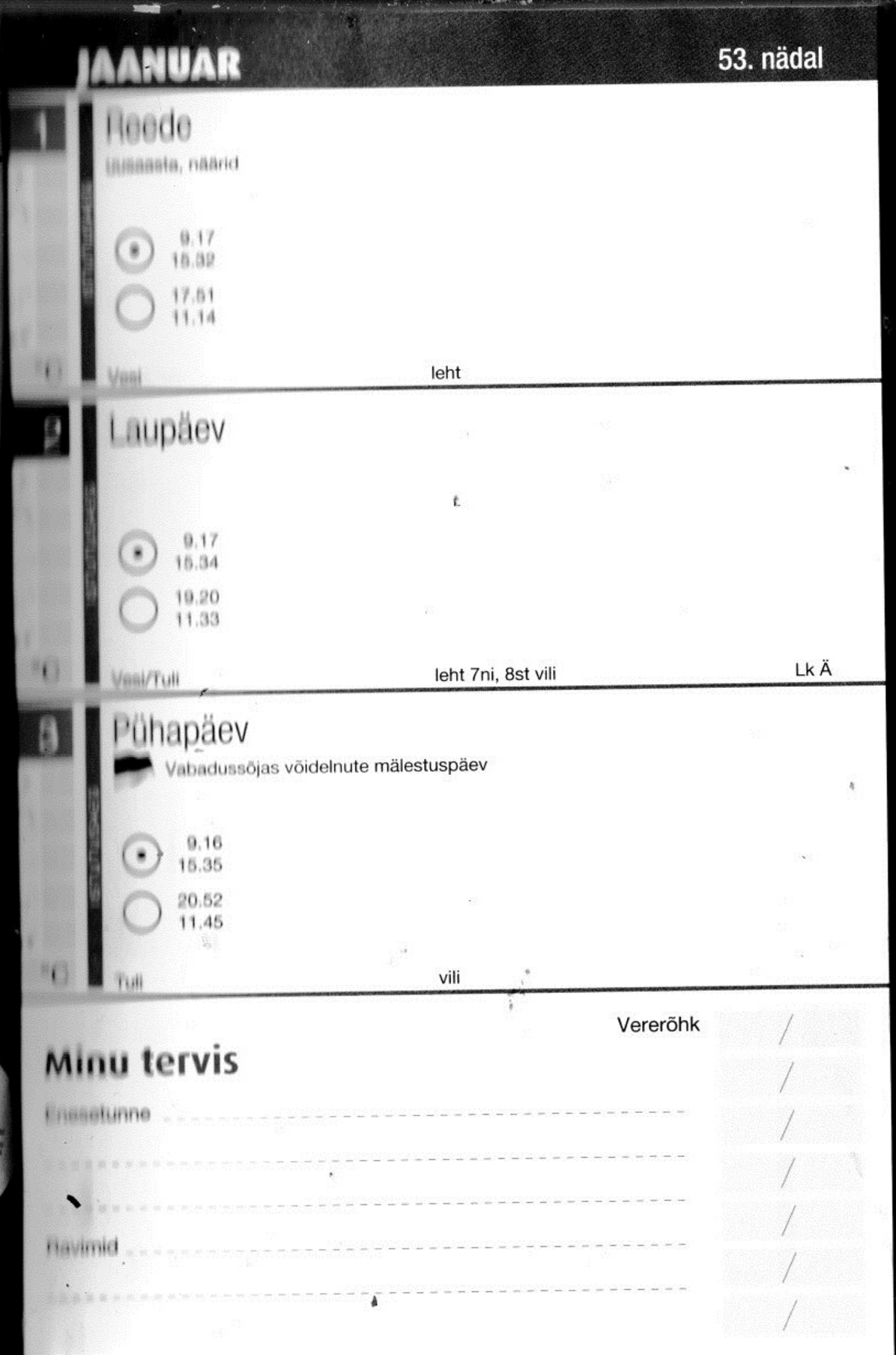
Määritakse pealt munaga ja küpsetatakse kuumas ahjus 15 minutit.

Kaas lõigatakse ringi lahti, tõstetakse ettevaatlikult pealt ära, paber ja herned võetakse välja, lahtikäivast vormist võetakse toit ilustatud paberiga kaetud vaagnale, täidis asetatakse tainavormi, soendatakse ja antakse lauale.

Tore pidusöök.

Epiim
Puhtam ja rohelisem Eesti
Me hoolime heast ning kvaliteetsest toidust ning puhtast keskkonnast.
Võrreldes tavaliste Epiima viilujuustude pakenditega, on Rohe juustu pakendis 75% vähem plastikut.
Hoiame üheskoos Eesti puhtana ning tunneme rõõmu heast kodumaisest toidust.

epiim.ee
/EPiimJuust
epiimjuust



Parimad
lahendused
Teie kööki !

BLANCO

EERO OÜ
Pärnu mnt.160-F
Tallinn

EERO

VEEBRUAR

Leib on kõige alus

Rukkileib on meile kõige omasem ja iseloomulikum toiduaine, mis on keeleski kinnistunud kui toidu ja laiemalt elujärje ning toimetuleku sümbol. On isegi arvatud, et rukkileiva väes peitub eestlaste ellujäämise ja edasikestmise saladus.

Kui rukkileiva valmistamisel kasutada leivajuuretist, mitte pärmi, saab leib igati tervislik. Tainas hapendub tänu jahus leiduvatele mikroorganismidele, kelle elutegevuse käigus eraldub süsihappegaasi. See kergitab ja muudab taina kohevaks. Tekkinud piimhape annab tainale meeldiva hapu maitse ja tagab leiva hea säilivuse. Sellisest leivast omastab organism rukkis sisalduvaid toitaineid paremini, see on kergem seedimisele ega tekita maovaevusi.

Kuigi tegu on kõige lihtsama, vaid rukkijahust, veest ja soolast koosneva toiduainega, pole leivategu sugugi väga lihtne. See võtab aega ja seetõttu ostetakse tänapäeval leivad poest. Kuid leiva küpsetamine on loominguline protsess, mida kas või mõned korrad elus katsetada tasub.

Kuidas endistel aegadel leiba valmistati, kirjeldatakse Soomaa Sõprade Seltsi kodulehel.

Rukkileiva valmistamine

Traditsioonilist rukkileiba valmistatakse juuretisega kääritatud tainast. Seega võetakse kõigepealt eelmisest leivateost jäänud juuretisekakuke ja lisatakse sellele leiget vett, suhkrut, soola, veidi rukkijahu ning segatakse läbi, et tekiks umbes hapukoore paksune kört. Sellele raputatakse peale veidi jahu ja jäetakse sooja kohta räti alla seisma. Kui käärimisprotsess algab, on näha, kuidas jahukiht juuretise peal pragunema hakkab. Juuretist kääritatakse niikaua, kui haput leiba soovitakse. Võib ka oodata niikaua, kuni käärimisprotsess on lõppenud ja tainas alla kukkunud.

Vanasti kääritati juuretist tavaliselt 12 tundi, tehti õhtul valmis, et hommikul leiba küpsetama hakata. Varemalt kääritati juuretist leivaastjas, sest seal oli "hapu" juba olemas ning käärimisprotsess läks kiiremini käima.

Leiva kastmine

Eelmisel päeval valmis tehtud leivajuuretist tuleb järgmisel hommikul kasta, see tähendab, et jahu lisamise teel valmistatakse leivatainas. Esialgu segatakse puulusikaga jahu juurde niikaua, kuni enam segada ei saa. Seejärel hakatakse tainast kätega kastma. Kastmisel tehakse tainas just nii kõva, kui soovi on. Vanasti olla leivatainas ikka väga kõvaks kastetud, taina kastmine oli nii raske töö, et seejuures pidi "tagumik vahtu minema".

Tainast sõtkuti niikaua, kuni see käte küljest lahti lõi. Tänapäeva jahude juures ei saa seda aga oodata, et tainas käte küljest lahti lööma hakkab – sellist jahu nagu omal ajal, tänapäeva veskid enam naljalt ei jahvata.

Vanasti, kui rukist lõigati käsitsi, pandi see hakkidesse, kus vili vähemalt kaks nädalat pidi järele valmima. Hiljem, rehepeksu järel, kuivatati terad ära, mitte ei kõrvetatud – need ei tohtinud liigset kuumust saada. Jahust sõltus leivatégu ja rukkist enesest ka.

Mida kauem tainast sõtkuti, seda tihedamaks see muutus. Nii saadi kõva ja tihe tainas ning sellest küpsetatud leib säilis väga hästi ja kaua. Kui tainas aga jäetakse vedelamaks, ei ole seda vaja ka nii pikalt sõtkuda.

Kui tainas sai kastetud, tehti sellele kaitseks käeseljaga ristimärk peale ja pandi rätiku alla kerkima. Tunni-kahe pärast, kui ristimärk taina peal juba pea märkamatuks oli muutunud ja tainas kerkinud, võis asuda leiba küpsetama.

Kui leib kastetud sai, siis pandi ahi küdema. Sellel ajal jõudis tainas kerkida ja jõuti ka pätsid valmis voolida. Kui pätsid valmis said, pandi need ilma lisakergituseta leivalabidaga otse leivaahju põrandale küpsema.

Vanasti köeti leivaahi leivaküpsetuse tarvis kuumaks kuusepuudega. Kui ahi paras kuum oli, võeti söed ja tuhk ahjust välja ning asuti leiba küpsetama. Tavaliselt tehti leiba kord nädalas, seega kogu nädala jagu ühekorraga valmis. Pätsid kaalusid tollal ikka mitu kilo.

Taluperenaised oskasid niiviisi leiba kasta ja vormida, et päts lõhki ei küpsenud. Sageli küpsetati leiba kapsalehel. Leivapätsi alla asetati enne ahjupanekut kapsaleht ja pandi koos sellega ahju küpsema. See andis leivale iseloomuliku meeldiva maitse ja aroomi. Nii ei kõrbenud ka leiva alumine koorik ära.

Leiba küpsetatakse umbes 200kraadises ahjus tund kuni poolteist sõltuvalt leivapätsi suurusest.

PARIM RUKKILEIB – PAGAR VÕTAKS!

MÜÜGIKOHAD: pagarikoja pood, Biomarketid, Selverid, Solarise Toidupood, Viimsi ja Pärnu Delice, Tallinna ja Tartu Kaubamaja Toidumaailm, Rimide "Talu Toidab"

Pagar Võtaks rukkileib on tehtud **käsitsi kodumaisest mahe toorainest,** valmistatud kääritatud juuretisega, ilma pärmi ja nisujahuta.

Ökoleib on saadaval neljal erineval moel:

ÖKO Rukkileib **vähendatud suhkruga,**
ÖKO Rukkileib **kanepiseemnetega,**
ÖKO Rukkileib **köömnetega,**
ÖKO **Seemneleib.**

Sooja leiva saate ka ette tellida.

Tellimine: info@pagarvotaks.ee või 600 5502
Kätte saamine Tallinnast Vana-Lõuna 17 pagarikoja poest

PagarVotaks Pagar Võtaks www.pagarvotaks.

Magushapu leib

Magushaput leiba valmistati kolm päeva. Seda tehti vanasti rukkipüülist. Selleks aeti vesi keema ja kallati nõusse, kuhu lisati kohe ka jahu. Vanasti kasutati puhast rukkijahu ja hõõrumiseks sellist mõla või pika varrega puukulpi, millega sai kõik jahuklombid peeneks hõõrututud ja tainamass ühtlaseks. Tekkis veniv segu. Sellele riputati jahu peale, kaeti hästi soojalt kinni ja lasti seista kuni järgmise hommikuni. Sedaviisi seistes läks tainas magusaks ning muutus vedelaks.

Teisel päeval klopiti segule uuesti jahu sisse. Nüüd oli tainas juba paksem ja nii jäeti tainas taas päevaks seisma. Kolmandal hommikul algas leivategu ja kasteti see ära. Tainas kasteti paraja paksuseni, kes soovis, lisas ka köömneid, lasti kerkida ja küpsetati. Magushapu leiva hea omadus oli, et see ei läinud ruttu kõvaks.

Juuretise säilitamine ja valmistamine

Vanasti, kui leiba küpsetati iga nädal, säilitati uue leivateo tarbeks leivataina kakukest toas leivaastjas. Juuretisekakuke määriti jahu või soolaga kokku ja jäeti ootele. Kui kasutati soola, siis ei olnud järgmise leivateo ajal vaja tainale enam soola lisada. Lisaks sellele seisab tainas soola sees pehmega teki peale koorukest.

Selline tainakakuke võis vabalt nädalakese seista. Kui see aga kuivama kippus, sulatati ja mätsutati seda vee sees.

Tänapäeval saab leivajuuretist mõnelt poolt osta, kuid seda saab valmistada ka kodus. Selle soovituse andis Aive Luigela 2001. aasta Terviselehes.

Juuretise valmistamiseks võetakse 2–3 juuretisega valmistatud leiva viilu ja pannakse vee sisse likku. Kui need on pehmenenud, võetakse veidi rukkijahu, suhkrut ning petti (või midagi muud haput, näiteks õunamahla, hapukapsavedelikku) ning segatakse peaaegu vahustades vedela pudru taoliseks. See tuleks puumõlaga hästi läbi kloppida, et juuretise sisse saaks võimalikult palju õhku.

Lõpuks tuleb juuretisele pisut jahu peale riputada – see ei lase juuretisel hallitama minna.

Juuretist hoitakse rätiku all soojas kohas. Juuretis peab saama piisavalt hapneda, kuid esimene kord mitte kauem kui kaks päeva. Juuretis on valmis siis, kui juuretisetainas pärast kerkimist alla langeb.

Valmis juuretis võib jahedas kohas seista tunduvalt kauem ja seda võib hoida ka sügavkülmikus.

Esimene leivategu sellise juuretisega ei pruugi kohe õnnestuda, sest isevalmistatud juuretis pole veel päriselt hapneda jõudnud.

Mõne leivaretsepti puhul kasutatakse ka mõistet "juur". See on juuretise, jahu ja vee segu, mis on hapnema pandud ja vahel nimetatakse seda ka eeltainaks või starteriks.

Lihtne täidisega leib

- 2 kg head kuiva rukkijahu
- 1,5 l sooja vett
- 1–2 tl soola
- juuretist

Täidiste variandid

- köömned
- pähklid
- kliid
- singi- või pekitükid
- köögiviljatükid

Sellest kogusest saab umbes kolm kilo leiba. Leivanõud peavad enne alustamist olema vähemalt toasoojad. Segage leigest veest, poolest rukkijahukogusest ja juuretisest puumõlaga vahustades poolvedel tainas. Energiline segamine on oluline, sest nii satub tainasse rohkem õhku ja juuretis saab sellest jõudu juurde. Peale puistata paksult jahu ja katta nõu rätikuga. Leib vajab hapnemiseks sõltuvalt ruumi soojusest 12–17 tundi.

Kui tainas on parajalt hapu, nõus üles kerkinud ja alla vajunud, tuleb see veel kord läbi kloppida. Siis lisatakse sool, köömned (või muu täidis) ja ülejäänud jahu. Sõtkuda tuleb seni, kuni mass on parajalt sitke ja see nõu küljest lahti lööb. Mida rutem sõtkuda, seda kergem saab pärast leib. Valmis tainas siluda, raputada natuke rukkijahu peale ja jätta kaetult veel paariks tunniks sooja kohta kerkima. Leivapätsid vormitakse märgade kätega ja jäetakse rasvainega määritud ahjuplaadile või pannile veel kerkima.

Leib küpseb 1,5–2 tundi.

Ei või unustada ka puhtaks kaabitud leivanõusse jätta umbes 100grammist tainapätsikest juuretiseks. Sellele tuleb puistata rohkelt rukkijahu, et ei tekiks hallitust.

Ideafarm ja Saaremaa I Veinitehas esitlevad!

Maitsvad alkoholivabad joogipõhjad. Tervistavad äädikad ja marinaadid.

Maitsev rabarberi shrub jää ja mulliveega.

Kaasik õuna shrub päeva alustamiseks (1 spl klaasi vee peale).

Mõnusad kastmed ja marinaadid kadaka shrubist, tuttavast õunaäädikast ning täiesti uued maitsed tomatiäädikaga, mis muuhulgas sobib suurepäraselt

Virgin Mary tegemiseks või suppide maitsestamiseks.

Ära unusta tervist turgutavat õunaäädika puhastuskuuri teha vähemalt kaks korda aastas, soovitatavalt sügisel ja kevadel.

Saadaval suuremates Selverites, Tartu ja Tallinna Kaubamajas ja muidugi meie e-poes.

www.ideafarm.ee

Pakume erinevaid haljastusteenuseid, sealhulga ohtlike puude hooldust ja raie

Küsi julgelt pakkumist ja
leiame probleemile lahenduse!

- **Puude raie**
- **Puude hooldus ja kujundus**
- **Hekkide pügamine**
- **Puude istutamine**

Maderos
tel 5562 77
e-post: maderosou@gmail.c
Maderos OÜ puude hooldus ja -r

kutse-
tunnistusega
arborist

Tervislikud taimetoidud

Et köögi- ja puuviljade söömine on tervisele kasulik, pole mitte tänapäevane teadmine, vaid see oli teada juba vähemalt sajand tagasi. Nii kirjutab Adeline Tannbaum oma "Moodsa perenaise" kokaraamatus, et toortoitude ja pooltoortoitude tervisliku toime tõttu on soovitatav, et igas majapidamises tarvitatakse lihatoitudega ühenduses rohkem toortoite, näiteks eeltoiduks ja salatiks. Lihaportsjoneid tuleks kord-korralt vähendada ja tarvitada selle asemel suuremal määral taimetoite. Seega jääks liha lisasöögiks. Toor-eeltoidud on neis peituvate vitamiinide tõttu tervisele väga kasulikud.

Kes aja jooksul on harjunud lihatoite tarvitama, peaks toitlusküsimuses arstiga läbi rääkima, ja siis, nagu eespool mainitud, kord-korralt lihasöömisest loobuma. Esialgu üle minna kalatoitudele, millelt järk-järgult siirduda taimetoitudele.

Aedviljad, mis pole keedetud suures vees, vaid hautatud aurus, sisaldavad rohkem vitamiine, olles seega kasulikud meie närvidele.

Mustjuuretoit (*Scorzonera*)

1 kimp mustjuuri puhastatakse ja pannakse kohe 15 minutiks **äädikavette,** kuna kuivalt seistes kaotavad juured valge jume. Mustjuured riivitakse libledeks, valatakse juurde **2–3 sl söögiõli** ja **sidrunimahla,** järgnevalt lisandatakse **hakitud murulauku, petersellilehti, tilli, igast ühest 1 tl.** Siis **1 peotäis leotatud ja peeneks lõigatud viike, poolitatud rosinaid** ning **soovi järgi mett ja soola.** Asetatakse väikesesse sügavasse kaussi ja süüakse rohelise kastmega.

Rohelise kastme valmistamiseks hakitakse **spinatilehed, salatikress, sibulapealsed** ja **petersellilehed** hakkmasinaga peeneks, segatakse vähese **rõõsa koorega,** surutakse läbi aedviljapressi ja segatakse veidikese **majoneesiga.**

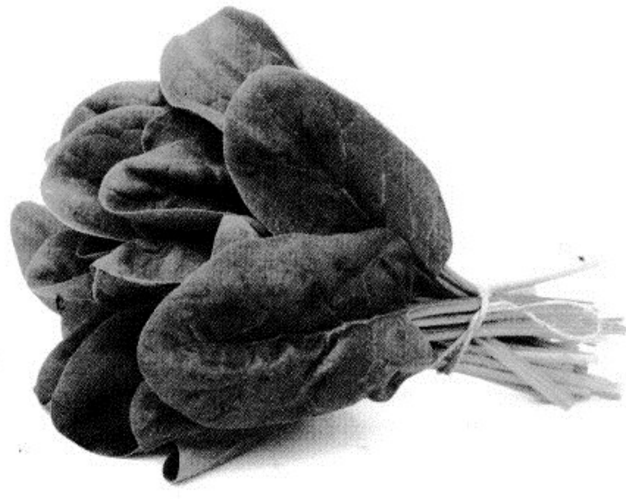
Hapukapsa-toortoit

½ kl hapukapsast pestakse, pigistatakse kuivaks, segatakse juurde **peotäis korinte,** maitseks **suhkrut, sidrunimahla** ja **riivitud sibulat.** Toit seatakse vaagnale kuhja, äärde asetatakse kirjus reas kaunistuseks **riivitud mädarõigast** ja **porgandit,** mis maitse järgi segatud **riivitud sibulaga, sidrunimahlaga, suhkru** ja **soolaga.**

Sibula-toortoit

4 keskmise suurusega **sibulat** raiutakse peeneks, **2 porgandit** riivitakse libledeks, segatakse õrnalt juurde **koort,** millele on lisatud maitse järgi soola, vähe suhkrut, **sidrunimahla, tilli** ja **murulauku.**

Spinatipallid



- 200 g spinatit
- 50 g võid
- 1 hakitud sibul
- 1 peotäis jahu
- ½ l keedetud kartuleid
- 1 muna
- soola
- noaotsatäis muskaatpähklit
- 30 g riivitud juustu
- 1 suur sibul
- 1 l aedvilja keeduvett

Toores peeneks hakitud spinat hautatakse tasasel tulel sibula ja võiga, riputades juurde jahu. Kartulid kooritakse, riivitakse ja segatakse nende juurde spinatisegu, muna, soola, muskaati. Sellest tainast veeretatakse keskmised pallid, keedetakse umbes 10 minutit keevas aedviljavees. Pallid süüakse kuumalt, riivitud juustu ja praetud sibulaga.

Juusturõngas

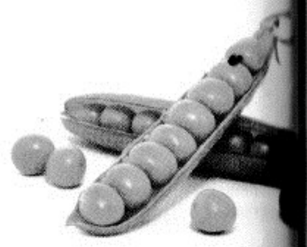
- 1 ½ klaasi piima
- 75 g võid
- 130 g seredat jahu
- 6 muna
- 300 g juustu

Piim aetakse keema, lisatakse segades jahu juurde, liigutatakse pliidil, kuni jahu on paisunud, siis pannakse kohe või juurde. Kui tainas keedunõu küljest lahti lööb, võetakse nõu tulelt ära, klopitakse kohe juurde segiklopitud munarebud ja riivitud juust. Lõppeks pannakse munavalgevaht kergesti hulka. Määritud keetmisvormis keeb toit ¾ tundi vees.

Pliidilt võetud vormiroog haudub kaane all kuni laualeandmiseni. Toit tüüakse siis madalale vaagnale, kaunistatakse ümberringi toore riivitud aedviljaga, millele pritsitakse sidrunimahla.

Süüakse kuumalt.

Suhkruherned tarretises



- 1 l puhastatud herneid
- 1 keskmine sibul
- 6 lehte kalaliimi
- ½ tl sidrunhapet
- soola
- vähe suhkrut
- majoneesi

Puhastatud herned ja sibul hautatakse soolatud keevas vees pehmeks, herned jahtuvad sõelal, hernekeeduveest mõõdetakse 3 klaasi, lisatakse hulka sidrunhapet, vähe suhkrut, pestud kalaliim ja kui tarvis, soola. Siis keedetakse segades läbi, kurnatakse läbi sõela, lastakse jahtuda. Keedetud hernestest pannakse üks kord üle vormi põhja, valatakse külm maitsev tarretis üle, lastakse kangestuda, poetatakse teine kord herneid peale, valatakse jälle vedel külm tarretis üle jne, kuni kõik ained tarvitatud. Antakse vormist välja löödult koos majoneesikastmega lauale.

Munavorm tomatiga

- 6–10 muna
- ½–1 klaas tomatiputru
- 1–2 lusikatäit võid
- 1 peotäis sõredat jahu
- 1–1 ½ teelusikatäit soola
- ½–¾ klaasi hapukoort
- 1–2 munavalget

Munad keedetakse poolpehmeks. Või sulatatakse kitsa põhjaga kastrulis, lisatakse jahu ja tomatipuder ning kui segu on mõne minuti keemise järel muutunud segamise teel pakslikuks, pannakse juurde maitse järgi soola ja hapukoort. Siis võetakse segu kohe tulelt. Madal küpsetusvorm määritakse võiga ja riputatakse üle riivsaiaga, seatakse üle vormi põhja keedetud ja kooritud munad, nende peale valatakse tomatikaste. Munavalge hulka pannakse ½ noaotsatäit soola, lüüakse vahule ja seatakse lusikate viisi kaunistuseks üle toidu. Toit pannakse mõneks minutiks ahju, kuni vaht läheb kollaseks ja antakse kohe kuumalt lauale. Munad olgu poolpehmed.

Erutav suupiste

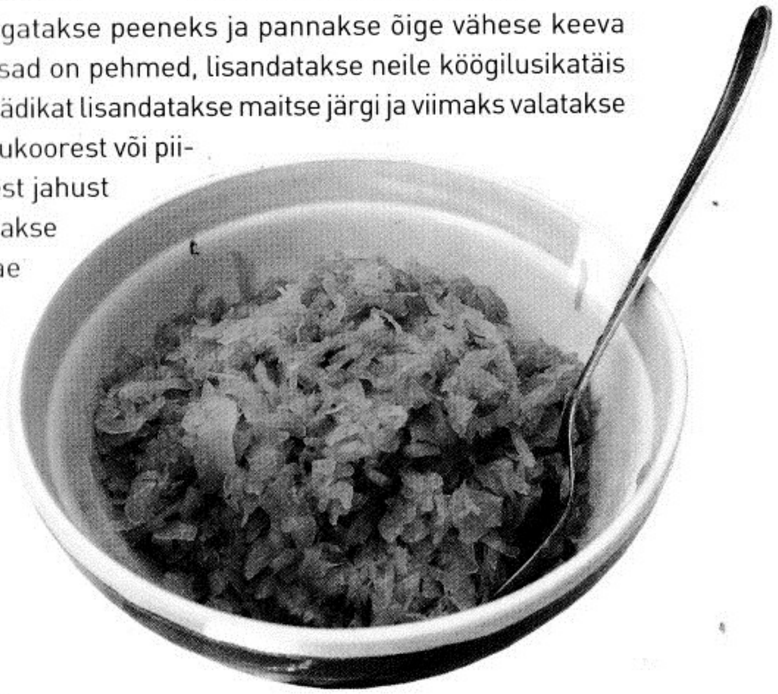
- 15 suurt sibulat
- 200 g võid
- 2 muna
- 2 peotäit riivsaia
- soola

Suured sibulad kooritakse ja lõigatakse paksudeks ratasteks, riputatakse neile soola, kastetakse segiklopitud muna ja siis kohe riivsaia sisse. Kuumal pannil pruunistatakse rohkesti võid, ettevalmistatud sibularattad küpsetatakse tasasel tulel pehmeks (hoida lagunemise eest). Väikestele vaagnatele seatult ja pruuni võiga ülevalatult antakse kuumalt eeltoiduna.

Hautatud magushapud kapsad

- 1–3 kapsapead
- 1 sibul
- soola
- 1–2 supilusikatäit suhkrut
- äädikat
- klaas hapukoort või piima
- 2 peotäit jahu
- suurem lusikatäis võid

Kapsapead ja sibul lõigatakse peeneks ja pannakse õige vähese keeva veega keema. Kui kapsad on pehmed, lisandatakse neile köögilusikatäis võid. Soola, suhkrut ja äädikat lisandatakse maitse järgi ja viimaks valatakse juurde klaasitäiest hapukoorest või piimast ja kahest peotäiest jahust valmistatud tumm. Süüakse külma või kuuma prae või heeringa juurde. Võib ka koort panemata sisse tolmulada sõredat jahu.



Kaalikakotletid

- 1–2 kaalikat
- 1 petersell
- 2 keskmist sibulat
- 1–2 muna
- 5 sl jahu
- 100 g võid

Kaalikad ja petersell kooritakse, lõigatakse paksemateks tükkideks, keedetakse vähesoolatud vees, lastakse läbi lihamasina. Selle pudru juurde lisatakse 1–2 muna, 3 lusikatäit jahu, maitse järgi soola ja pipart. Tainas hõõrutakse lusika abil hästi läbi, veeretatakse järelejäänud jahus ümmargused väikesed kotletid ja praetakse võiga. Süüakse tomatikastmega. Niisamuti valmistatakse porgandi-, peterselli- ja sellerikotlette.

29 Esmaspäev

ISTUTUSAEG

6.55
19.58

20.58
7.41

°C

Maa

juur 21ni =======

30 Teisipäev

ISTUTUSAEG

6.52
--.--

22.40
7.48

°C

Maa

==========

31 Kolmapäev

ISTUTUSAEG

6.49
20.02

--.--
7.57

°C

Õhk

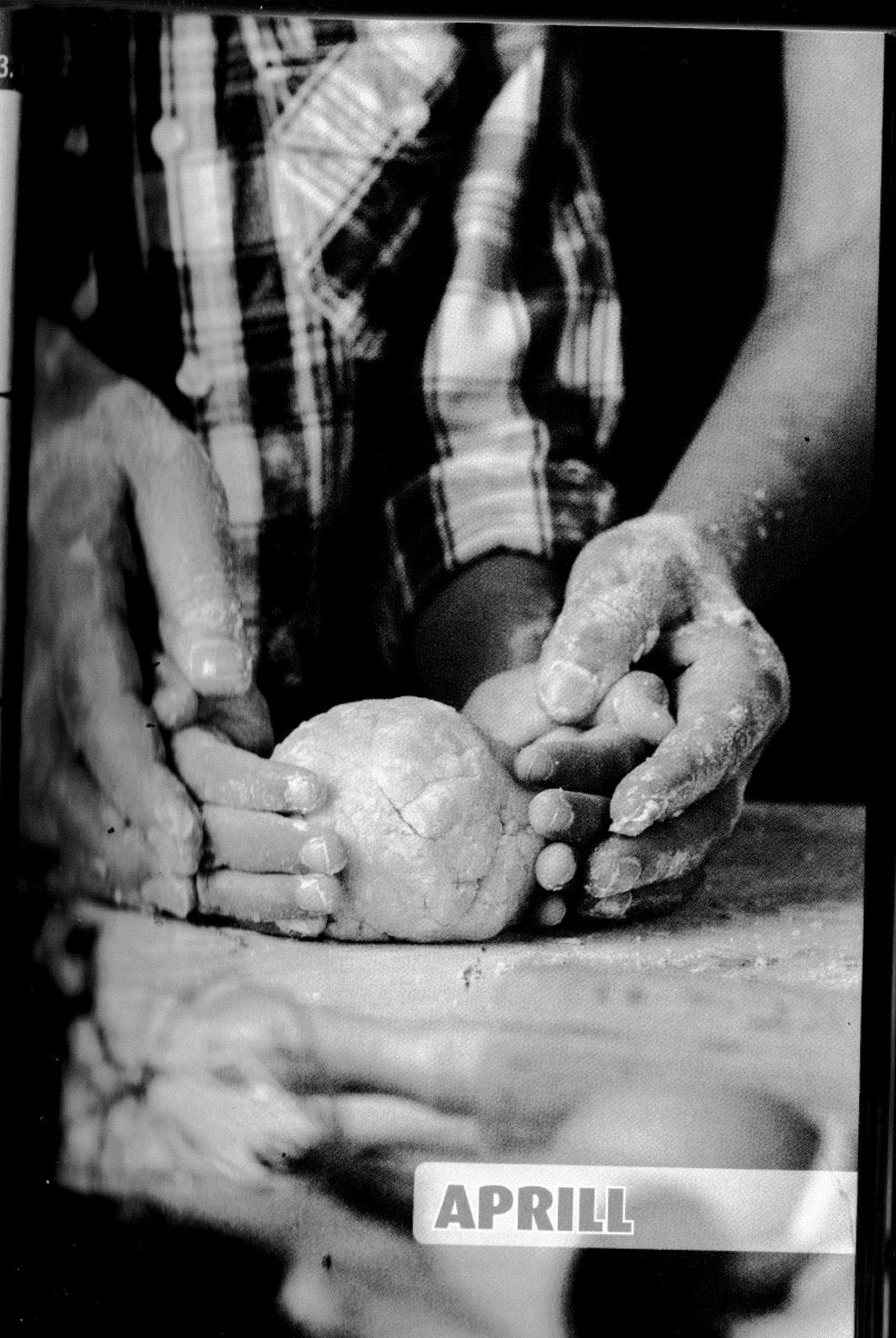
õis

Minu tervis

Vererõhk

Enesetunne

Ravimid



APRILL

Kaili vanaemade pirukaretseptid

Enamasti õpime süüa tegema oma vanemate ja vanavanemate kõrval. Mõnda inimest huvitab söögivalmistamise kunst juba varasest noorusest ning ta püüab kõike teada saada ning ise katsetada. Teised aga lasevad meeleldi ka täiskasvanueas emal-vanaemal oma lemmiksööke serveerida ning meenutavad neid maitseid alati nostalgiaga.

Targu Talita kööginurga autor Kaili Eerma tegeleb igapäevatöös küll muusikaga, kuid ta on ka andekas hobikokk ning retseptide koguja ja väljamõtleja. Armastuse köögikunsti vastu päris ta oma vanaemadelt. Järgnevalt meenutabki ta oma lapsepõlve köögiaskeldusi.

◆◆◆

Võin öelda, et mul oli suisa kolm vanaema – kaks minu pärisvanaema ja naabrivanaema, kes oli ka nagu minu pärisvanaema!

Kõik kolm tegid väga hästi süüa, ja kui ma siia retsepte valisin, oli see üsna keeruline ülesanne. Lõpuks otsustasin küpsetiste kasuks, sest need kõik olid meie peres hitid ning on palju aastaid oma teed jätkanud ka minu köögis.

Mäletan vanaemade köögiaskeldustest, et vähestest ainetest tehti imemaitsvaid roogi. Nõukogude ajal polnud tihti poodides midagi saada ja sestap oli hoidistamine enesestmõistetav. Palju toorainet tuli oma aiast: tomatid, sibulad, kurgid, kõrvitsad, õunad, marjad jms.

Võimalusel kasutati võid, mitte margariini. Nendes retseptides on paraku taignates margariin, sest seda oli alati saada, kuid parema maitse saamiseks pidulikumatel puhkudel püüti panna võid.

Ehedad tugevad maitsed olid vanaemade kindel eelistus – vahukoor, või, täispiim, sea- ja hanerasv. Maitsetelt võimalusel kokku ei hoitud.

Alati on meie majas kasutatud palju vürtse. Muskaat, nelk, kaneel, vanill ja kardemon olid sageli kasutuses ja sealt on pärit minu suur armastus nende vastu.

Lapsepõlve märksõnadeks võiksid olla „antrekoot“ ja „eskalopp“. Kui olin päris väike, olid need sõnad minu jaoks nagu kusagilt muinasjutust pärit – võõrapärased ja huvitavad. Need seostusid põhiliselt pidusöökidega sünnipäevadel või muudel tähtpäevadel.

Tsaariaegse kokapreili uputatud sai

See retsept on pärit Tannbaumi kokaraamatu vahele pistetud vihikuleheli. Kellelt see retsept on saadud, pole enam teada, kuid ülestähendamist ja ehk ka katsetamist väärib sellegipoolest.

50 g pärmi kausis **1 tl suhkruga** vedelaks segada, lisada juurde **pool klaasi vett** ja **veerand teelusikatäit soola.** Segada juurde **1 muna** ja **veidi sukaadi.** Seejärel lisada **4 klaasi jahu, 250 g võid,** mis tuleb laua peal läbi hakkida ja käte vahel peeneks hõõruda. Siis lisada jahu ja või segu ülejäänud ainetele, segada kõik ühtseks massiks ja panna rätiku sisse. Seejärel asetada tainakera koos rätikuga lasknoja vee sisse. Kui tainas vee peale tõuseb, siis on vaja see välja võtta. Nüüd tuleb tainale lisada **1 klaasi suhkrut** ja **rosinaid** ning veel kord läbi sõtkuda. Seejärel võtta küpsetusvorm, määrida see võiga, raputada üle **mannaga** ja panna tainas sellesse küpsema.

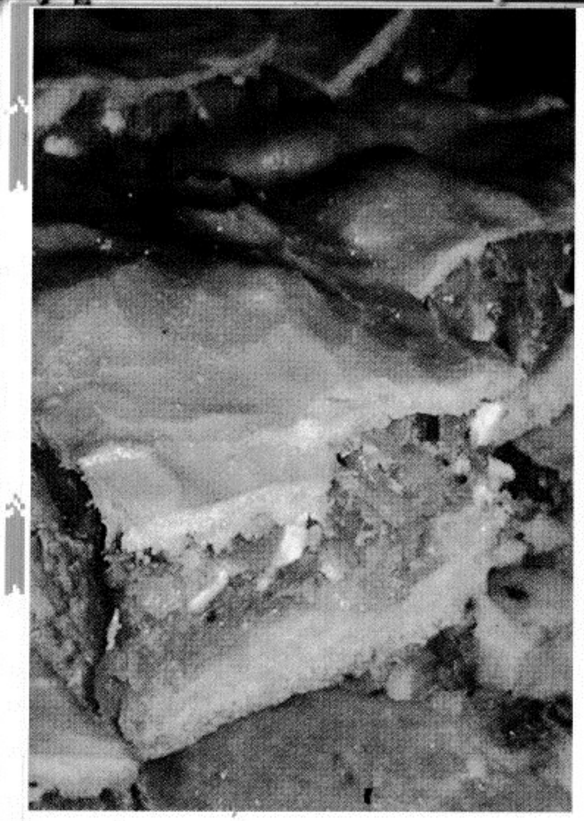
Igapäevasöökidest olid menüüs lihatoidud – erinevad lihad, hakklihast pirukapoiss, kaste, kotletid, ning kuna minu isa käis ka aeg-ajalt jahil, tehti tihti ka metskitse ja -sealihast.

Kõik mu vanaemad küpsetasid palju, lausa mitu korda nädalas. Enamasti kasutati magusates küpsetistes kohupiima, marju, õunu ning soolastes kapsast, porgandit, hakkliha.

Toidukorra lõpetasid reeglina magustoidud. Tehti palju traditsioonilisi eesti magustoite, kuid leidus ka nende eneste improviseeritud ja kodus kasparast olevatest ainetest tehtuid. Kui ikka kodus tõepoolest "midagi" polnud, kuid suur magusaisu kimbutas, aitas alati hädast välja kombinatsioon hapukoor-suhkur-kakao!

Üks oluline asi oli korralik lauakatmine. Suvel koliti söökidega tihti aeda, nii hommikueineks kui ka õhtusöögiks.

Õnneks olen suutnud säilitada kõigi kolme vanaema retsepte vanades, juba lagunema hakkavates kaustikutes. Pean end väga õnnelikuks inimeseks, sest olen saanud osa toidutegemise imedest oma vanaemadega koos köögis olles, nii väiksemana pealtvaatajana kui ka suuremana juba abiks olles.



Vanaema Pelageja kapsapirukas

Tainas

- 2 klaasi leiget piima
- 3 muna
- 3 sl suhkrut (kuhjaga)
- 1 pakk (250 g) sulatatud margariini
- 1 pakk pärmi
- jahu (nii palju, et lusikaga segades tuleks paksem taigen)
- soola

Täidis

- 2 kg kapsast
- 1 pakk (200 g) võid
- 3 keedetud muna
- soola
- pipart
- 1 muna (piruka määrimiseks)

Sega tainaained omavahel, kata kauss kilekotiga ning pane kaheks tunniks külmikusse kerkima. Täidiseks hauta hakitud kapsas võiga pehmeks ning nõruta üleliigne vedelik välja. Lisa hakitud keedumunad ning maitsesta. Rulli 3/4 tainast ahjuplaadi suuruseks ning kata sellega plaat. Pane peale täidis ning rulli peale ülejäänud tainaosa. Määri pealt lahtiklopitud munaga ja küpseta ahjus, kuni pirukas on ilus kuldpruun.

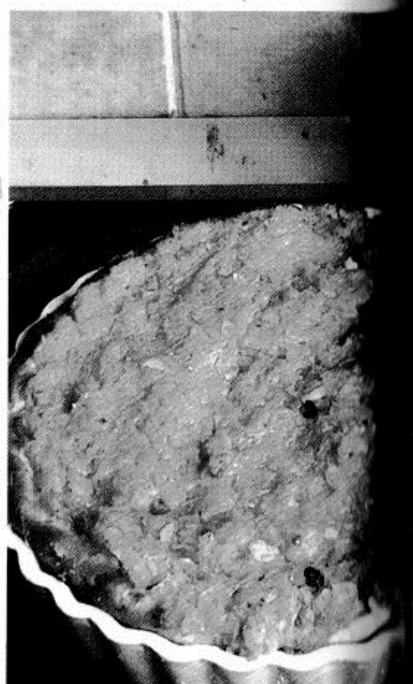
Vanaema Ella porgandipirukas

Tainas

- 0,5 pakki pärmi
- 15 sl leiget piima
- 1 pakk (250 g) sulatatud margariini
- 4 kl jahu
- 2 muna
- 2 sl suhkrut
- soola

Kate

- 2 kg porgandit
- 6 sibulat
- 1 pakk võid
- suhkrut (maitse järgi)



Sulata pärm leiges piimas. Klopi sulatatud margariin munade ja suhkruga. Sega kõik omavahel ning lisa jahu. Pane tainas vähemalt pooleks tunniks külmaveekaussi. Kui valmis, kerkib üles.

Täidiseks keeda porgandid ning aja läbi hakklihamasina. Hauta sibulad väga pehmeks. Lisa suhkur – siin panin küll, et maitse järgi, kuid pirukas peab vanaema Ella järgi tehtuna saama magus!

Pane kerkinud tainas vormi või plaadile, peale porgandikate ning küpseta ahjus, kuni pirukas on läbi küpsenud.

Naabrivanaema Leida marjakook

Tainas

- 4 muna
- 1 klaas suhkrut
- 1 pakk (250 g) sulatatud margariini
- 0,5 l keefirit
- 1 pakk tordipulbrit (Juubeli)
- jahu (vajadusel juurde panna nii palju kui vaja)

Täidis

- värskeid või külmutatud marju (sobiks musti ja punaseid sõstraid)
- suhkrut
- vanillisuhkrut
- kartulitärklist

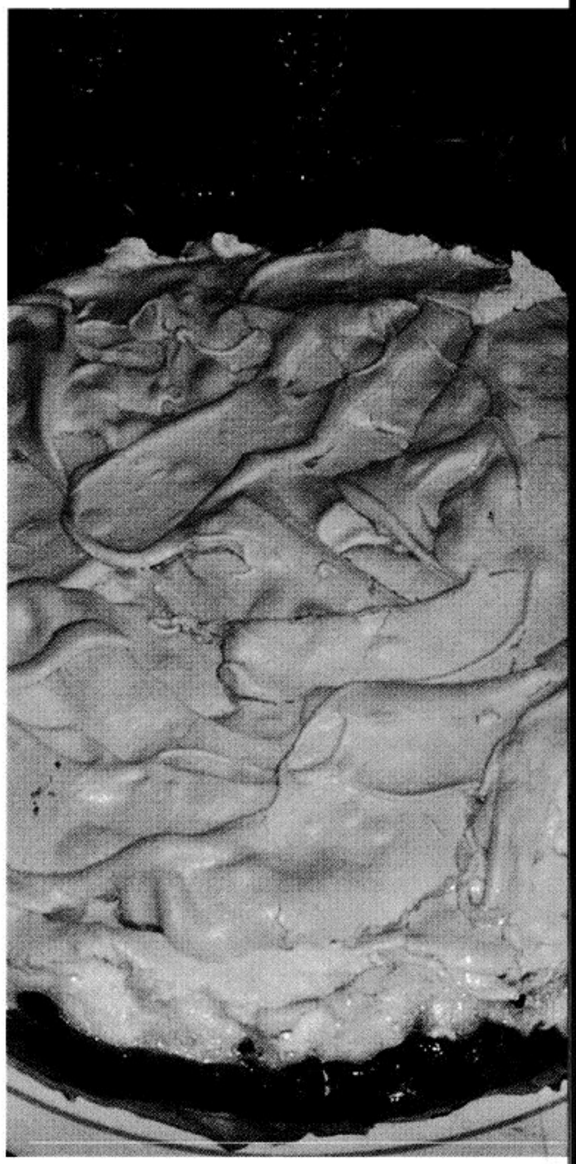
Kate

- 4 munavalget
- 0,5 klaasi suhkrut
- vanillisuhkrut

Taignaks klopi munad suhkruga kergelt vahtu, lisa ülejäänud ained. Vooderda tainavorm ahjuvorm tainaga.

Sega omavahel täidiseained ja pane tainale.

Vahusta munavalged suhkrutega tihedaks vahuks ja pane koogile. Küpseta, kuni põhi valmis ning besee kuldne.



Vanad nipid toiduainete säilitamiseks ja kasutamiseks

- Kui hapukapsas on liiga hapu, peske see enne tarvitamist sooja keede veega läbi ja suruge kergelt kuivaks. Vähem haput kapsast peske kü veega.
- Kapsast hautage äädikaga maitsestatult, siis ei haudu ta liialt pehmeks. L kapsast on soovitatav hautada piimas.
- Ärge lisage soola täidiseks mõeldud kapsale. See soodustab vedeliku e dumist ja muudab täidise vesiseks.
- Hapukapsasupile lisage sool alles siis, kui kapsas on pehmeks keer muidu võib supi üle soolata.
- Borši keetke ägedal tulel. Kuumust vähendage, kui olete vahu ära korja ja supirohelise lisanud. Edasi võib supp podiseda kaane all.
- Kartulis olevad vitamiinid lagunevad keetmisel palju vähem kui praadim Keedetud kartulit omastab ka organism paremini. Eriti hea maitse ja s toiteväärtus on aga küpsetatud kartulil.
- Kartul keeb kiiremini pehmeks, kui vette on pandud supilusikatäis margar
- Kui valada keetmise ajal kartulitele külma vett, hävib C-vitamiin kiir Kartulid tuleb lasta keevasse soolasesse vette.
- Baklažaanid sisaldavad rauda ja nende lõikepind tõmbub kiiresti pruunik Seda takistab lõikepinnale piserdatud sidrunimahl.
- Krimpsu tõmbunud õunad lähevad jälle siledaks, kui hoiate neid veer tundi soojas vees.
- Lillkapsas jääb ilus valge, püsib koos ja omandab pikantse maitse, kui k seda paari sidruniviiluga.
- Uue metallist või plastist potinuustikuga saab hõlpsasti puhastada ka p gandeid, samuti rõigast.

1

ISTUTUSAEG

Neljapäev

karjalaskepäev
naljapäev
suur neljapäev

6.46
20.05

00.24
8.09

°C

Õhk/Vesi

õis 5ni, 6–24 leht

Reede

6.43
20.07

2.06
8.28

==========

T

Laupäev

6.40
20.09

3.39
9.00

==========

Pühapäev

6.38
20.12

4.51
13.02

====== vili 6st

T

Vererõhk

Minu tervis

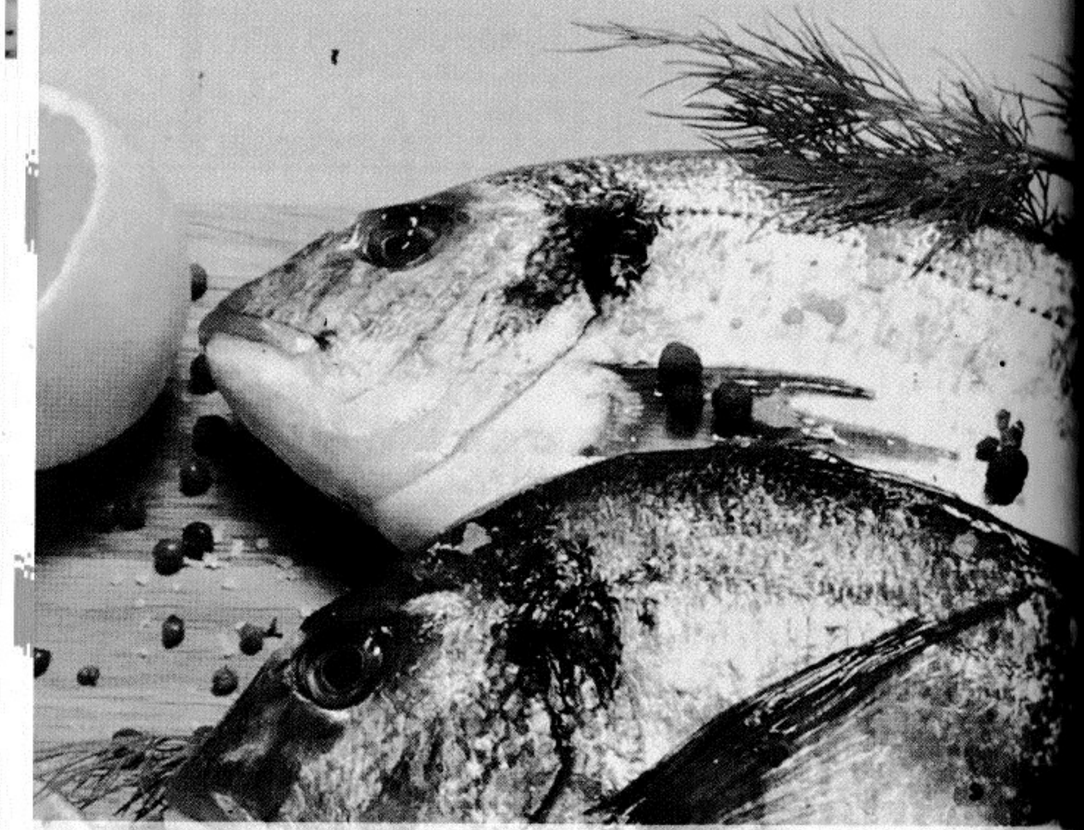
PEPE KALA

Alati värske valik

ASUME MUSTAMÄEL TAMMSAARE TEE 89

Neljapäeviti **Viimsis CityAlko poe ees 15.00–19.00**

Laupäeviti **Tallinna Kalaturul ja Viimsi Taluturul 10.00–**



INFO JA TELLIMINE: 503 1759 / 501 1137

MAI

Kuidas kalast saavad maitsvad road

Kalatoitude valmistamise muudab pisut keerulisemaks see, et kalade puhastamine ja ettevalmistamine on keerulisem ning võtab veidi rohkem aega. Ka on kalatoitude tegemisel mitmeid nüansse, mille on üksipulgi lahti kirjutanud Peeter Kard oma 1997. aastal ilmunud raamatus "Kalamehe köök".

Värskeid kalu pestakse külma voolava vee all või suuremas nõus, 2–3 korda vett vahetades. Pesemisega eemaldatakse kaladelt mustus ja lima. Väga limaseid kalu on parem pesta soolveega või hõõruda jämeda soolaga ja siis puhtaks pesta.

Soomuste eemaldamiseks asetatakse kala lõikelauale ja saba poolt alustades kraabitakse soomused noa või riiviga maha. Soomused eemalduvad kergemini, kui tõmmata riivi pisut poolviltu ja põigiti. Soomused tulevad kergemini ära, kui panna kala 15–30 sekundiks keeva vette.

Kokandusreeglite kohaselt tuleb kaladel puhastamisel eemaldada uimed ja saba. Reegel reegliks, kuid kodus praetud kalal võivad siiski uimed ja saba külge jääda, sest praetult on need küllaltki maitsvad.

Kalaleeme keetmine

Supileeme ja kalapuljongi keetmiseks kasutatakse tavaliselt väiksemaid kalu ja suuremate kalade jääke. Eriti maitsva leeme saab kiiskadest ja ahvenatest ning koha või haugi peadest ja luudest. Kalapeadel tuleb alati enne keemapanemist ära lõigata lõpused, väiksematel peenkaladel eemaldatakse ka sisikond. Kiiskadel ja ahvenatel võib soomuse eemaldada pärast keetmist koos nahaga, nõrgema soomusega kaladel on soovitatav soomused enne keetmist lahti saada, sest muidu tuleb kindlasti näha vaeva leeme kurnamisega.

Leeme või puljongi keetmisel pannakse ettevalmistatud peenkalad või kalajäägid keedunõusse, valatakse peale külm vesi, lastakse keema tõusta, eemaldatakse vaht, lisatakse sool ja maitseained ning keedetakse sellest supp või serveeritakse puljongina puhastatud kalaliha, kalapirukate või muude lisanditega. Parema puljongi saab, kui keeta esiteks leem peenkalast ja kalajääkidest, siis leem kurnata ning keeta selles suuremate kalade tükeldatud fileed.

Lihtsama kalaleeme keetmiseks arvestatakse 1 kg kala kohta 2,5–3 l vett. Kangema puljongi tarvis võetakse vett umbes liitri jagu vähem.

Maitsetaimedest sobivad nii supileemele kui ka puljongile sibul või porru, selleri- ja petersellijuured, sibulapealsed, murulauk, selleri- ja petersellilehed ning eriti till. Vürtsidest lisatakse kalaleemele pipart, pimenti ja lorberit, kuid kalapuljongi puhul ei maksaks nendega liialdada. Kalapuljongit võib maitsestada vahetult enne söömist.

Selge leeme saamiseks tuleb seda pärast keetmist selitada. Selleks on kõige lihtsam kasutada kalamarja. Kolme liitri kalapuljongi selitamiseks piisab ühest munavalgest kalamarjast.

Värske, kalade puhastamisel eraldatud kalamari tuleb hõõruda uhmris või kausis pastaks, lisada veidi vett. Seejärel valada pool selitussegust osade kaupa keevale puljongisse, lasta puljongil keema tõusta, segada juurde ülejäänud selitussegu ning keeta paarkümmend minutit hästi vaiksel tulel ja lasta siis veerand tundi seista pliidiserval.

Kui selitussegu on põhja langenud, tuleb puljong ettevaatlikult läbi tihedalt niisutatud riide kurnata. Kindlasti tuleb puljongit selitada kalatarretise valmistamisel. Kalamarja asemel võib kalaleent selitada vähese leemega segatud munavalgega.

Kala suitsutamine

Külmsuitsutamise tarvis tuleb kalad soolata nagu tavalised soolakalad. Parimaks soolaprotsendiks peetakse külmsuitsutamisel 8–12%. Külmsuitsutamisel on vaja ahju, kus pikema aja vältel saab temperatuuri hoida 18–30 kraadi vahel. Niiviisi suitsutatakse kalu 3–5 ööpäeva. Väiksematele kaladele piisab ka 22–24 tunnist.

Suitsu saamiseks on kõige lihtsam viis teha suitsuahju koldesse lehtpuudest tuli, lasta see süteks põleda ja siis kuhjata sütele paras kuhi saepuru. See põleb aeglaselt ja annab just paraja temperatuuri. Saepuru on vaja lisada 1–2 korda ööpäevas, nii et suitsutamine on üpris lihtne töö.

Pestud kalad pannakse nööridele või konksudele rippuma ja lastakse õhu käes taheneda, sest kuiva välispinnaga kalad võtavad paremini suitsu peale.

Valmis kalad on tumeda või kuldkollase värvusega, meeldiva lõhna ja hea maitsega. Säilivad temperatuuril 0–5 kraadi kuni kaks kuud.

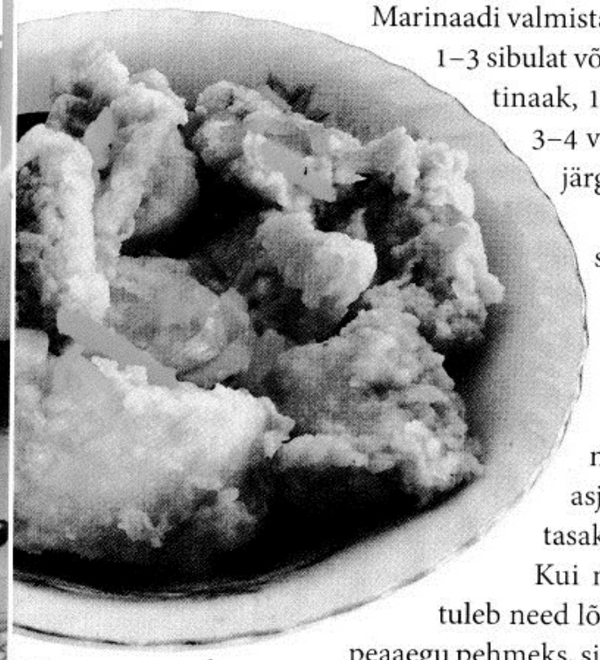
Külmsuitsutamiseks sobivad kõik kalad. Eelnevalt need kas hõõrutakse soolaga üle või hoitakse soolvees. Seejärel kalad loputatakse ja pannakse suitsuahju tahenema.

Kalu tahendatakse 65–80 kraadi juures, kuni kalade välispind on kuiv ja need hakkavad suitsu külge võtma. Suitsutamise aeg oleneb kalade suurusest, liigist ja ka ahjust ning ka sellest, kas ilm on kuiv või vihmane. Tavaliseb tuleb arvestada vähemalt poole tunniga. Tahendamise ajal tuleks jälgida, et ahjust läheks läbi võimalikult palju õhku ja veeaur pääseks ahjust välja. Siis tõstetakse puude lisamise ja ahjusiibrite avamisega suitsu temperatuur 110–150 kraadini ning "keedetakse" kalad 5–10 minuti jooksul küpseks.

Kuumsuitsukala on täielikult läbi küpsenud, mahlane ja maitsev, kuid ei säili külmkapis üle kolme päeva.

Kala marineerimine

Praetud kala marineerimiseks kalad puhastatakse, eelsoolatakse, paneeritakse jahuga ja praetakse õlis. Kevadistel tintidel on soovitatav mari sisse jätta. Jahtunud kalad või kalatükid laduda kihiti mõnda sobiva suurusega happekindlasse nõusse, valada peale jahtunud marinaad ja lasta seista üks öö, suuremate kalade puhul kuni ööpäev.



Marinaadi valmistamiseks arvestatakse ühe liitri vee kohta 1–3 sibulat või porrut, soovi korral 1 porgand või pastinaak, 1 loorberileht, 2–3 nelki, 4–5 pipratera, 3–4 vürtsitera, veidi suhkrut, soola ja maitse järgi äädikat.

Äädikakogust on väga raske soovitada, sest see sõltub maitsest ja suuresti sellest, kui kaua tahetakse kala säilitada. Kõige lihtsam viis on panna vette väike kogus äädikat, siis maitsta ja vajaduse korral lisada veel veidi. Kui oleme äädika lisamisega liialdanud, saab vee lisamisega asja parandada. Ka suhkur mingil määral tasakaalustab äädika teravat maitset.

Kui marinaad keedetakse maitsejuurtega, tuleb need lõigata ratasteks või ribadeks, keeta vees peaaegu pehmeks, siis lisada vürtsid, keeta 25 minutit, maitsestada soola ja suhkru ning lõpuks äädikaga.

Tintide marineerimisel on soovitatav panna marinaadi soola ja äädikat pisut rohkem, kui esialgne maitsmine seda lubaks. Nii võib marineerida peaaegu kõiki kalu, see ei sobi hästi vaid lestale, kogrele ja veel mõnele kalale.

Suitsukalasalat õlikastmega

1 [illegible] g kuumsuitsukala	• 50 ml õli
1 hapukurk	• 1 tl lauaäädikat
1 värske kurk	• 1 tl sinepit
1 [illegible] tomatit	• 1 tl suhkrut
1 [illegible] sibulapealseid	• soola, pipart

Puhastatud kala lõigata väikesteks tükkideks, segada hakitud sibulapealsete ja tükeldatud aedviljadega. Soovi korral võib lisada pisut riivitud [illegible]. Taimeõli segada äädika või sidrunimahla, sinepi, suhkru ja pipraga [illegible] valada salatile. Vajaduse korral maitsestada salatit soolaga.

Keedetud kala Eesti moodi

1 kg koha, turska, ahvenat, haugi, lutsu, lõhet, siiga või muid värskeid kalu	• 1,5 l vett • soola • sidrunit

Kalad puhastada ja keeta tervelt või tükkidena. Terve kala panna keema [illegible] soolaga maitsestatud vette, kalatükid kuuma vette. Keeta vaiksel [illegible]. Keeduleem peab kalu katma. Keetmise ajal eemaldada leemelt vahi. Keetmise lõpul lisada veidi sidrunimahla või äädikat. Kala anda [illegible] keedetud kartulite, sulavõi, koore- või munakastmega.

Koorekastme valmistamiseks sulatada pannil või või rasv, lisada jahu ja [illegible] kergelt läbi, kuid mitte pruunistada. Valada juurde kalakeeduleent ja maitsestada soolaga. Keeta pidevalt segades kuni 10 minutit ja keetmise lõpus lisada hapukoort. Munakastme valmistamiseks segada keeduleem munade ja hakitud tilliga ning lisada tükike võid.

Adeline Tannbaumi kalaretsepte

Isuheeringas

1 [illegible] heeringat	**Kastmeks**
1 [illegible] kõvakskeedetud muna	• 1 munarebu
1 sibul	• äädikat, suhkrut, sinepit
1 pipart	• ½ klaasi hapukoort

Heeringad leotatakse ja lastakse läbi masina, juurde segatakse keedetud ja hakitud munad, noaotsatäis pipart ja riivitud sibul. Segust moodustatakse kaks heeringat lamedatele vaagnatele, lõigatakse põigiti rammid sisse, seatakse pea ning saba kohale ja valatakse nimetatud ainetest tehtud maitsev kaste üle heeringate.

Kalamajonees

- 1 kg keedetud kala
- 4–6 munarebu
- 1–2 köögilusikatäit lauavõid
- sinepit
- äädikat
- soola
- 1 tl kapreid
- vähe suhkrut
- ½ klaasi hapukoort

Kõigepealt valmistatakse majonees. 4 munarebu hõõrutakse läbi soola, juurde tilgutatakse 100 g sulatatud lauavõid, ½ tl valmissegatud äädikat, ½ tl sinepit, vähe soola, noaotsatäis suhkrut ja segatakse, et rebud võiga ühineksid. Majoneesist jäetakse veerand kaunistuseks, ülejäänud osasse segatakse hapukoor. Keedetud kala puhastatakse luudest ja seatakse vaheldumisi koorega segatud majoneesiga taldrikule niiviisi, et tolli jääks hästi kõrgele kuhja. Pealt kaunistatakse kalatükkidega, tarretisega, majoneesiga ja aedviljast valmistatud õite ning petersellilehtedega.

Täidetud purikas (haug)

- 1 kg havi
- 100 g võid
- 1 prantssai
- soola
- noaotsatäis pipart
- 1 tl kapreid
- noaotsatäis riivitud muskaati
- 50–100 g suitsupekki
- 2 muna
- peotäis kartuleid
- 20 pipratera
- 2–3 sibulat

Purikas puhastatakse soomustest, loputatakse ja lõigatakse pea juurest nahk ümbert lõhki. Lahtilõigatud kohast võetakse kinni ja tõmmatakse nahk sabani maha. Saba jääb naha külge. Et nad võiksid ühte jääda, lõigatakse liha ja kondid saba juurest läbi. Liha lõigatakse kondilt ja lastakse 2 korda läbi lihamasina. Liha kaalutakse ja arvatakse 400–500 g kalaliha kohta 100 g võid, leotatud prantssai, masindatud kartulid, 1–2 hakitud sibulat, soola, noaotsatäis pipart, hakitud kapreid, riivitud muskaati, peeneks lõigatud suitsupekki ja klopitud munad. See kõik segatakse ja klopitakse kalalihaga ühes, kuni segu läheb kergeks ja valgeks.

Segu täidetakse õrnalt naha sisse, pea õmmeldakse otsa ja keedetakse kala vähesel tulel pool tundi keevas soolatud vees, millele on juurde lisatud pipart ja sibulat. Järelejäänud täidisest veeretatakse piklik päts ja keedetakse kalaga ühes. Kui kala on liiga täis topitud, keeb ta lõhki. Süüakse külmalt tarretise ja majoneesiga kaunistatult, äädika või majoneesikastmega.

Täidetud havi võib ka pannil ahjus praadida. Selleks pannakse võist lusikaga tükikesi kala peale.

HÄRRAD

Laupäev

vili

Pühapäev

vili 20ni, 21st juur

Vererõhk

Minu tervis

31 Esmaspäev

4.16
22.22

2.38
9.20

°C Maa

======= 8st juur

MÄRKMED

Minu tervis

Vererõhk

Enesetunne

Ravimid

Kohupiimajuustude valmistamine

Kohupiimajuustude valmistamiseks kasutatakse kohupiima, täispiima või lõssi, võid, mune, soola ja maitseainena köömneid.

Just algmaterjalidest sõltub ka kohupiimajuustu maitse. Kasutades hea maitselist kohupiima ja piima, õnnestub ka juust. Juustu valmistamisega ei ole võimalik varem tehtud vigu parandada. Kohupiima saame heast hapu piimast ning hea hapupiima maitsvast ja puhtalt töödeldud piimast.

Piima hapendamine

Hapendada võib lõssi ja täispiima email-, klaas- ja fajanssnõudes või ainult sel otstarbel kasutatavates puunõudes. Tervete lehmade puhast piima võib oma pere tarbeks hapendada ka pastöriseerimata.

Piima tuleb hapendada toatemperatuuril, kuni tekib kalgend, siis jahutada kiiresti 2–6 kraadini, et pidurdada happesuse tõusu, madala temperatuuri korral muutub kalgend tugevamaks.

Hea hapupiim peab olema meeldiva hapu maitsega, tiheda kalgendiga ilma gaasimullikesteta. Gaasimullid tekivad pikaajalise kõrge temperatuuri juures hapendamisel ja ebasanitaarse piima käsitsemisel. Hapupiima murdekoht peab olema läikiv.

Kohupiima valmistamine

Kohupiima valmistatakse hapendatud täispiimast või lõssist. Piim hapendab kalgendi tekkimiseni, siis segada või lõigata see lahti. Piim hapendada emaili nõus, millega saab kuumutada. Piima soojendada kuni 55 kraadini ja hoida seni, kuni eraldub vadak. Segu valada kuuma vette kastetud marlile või sõelale nõrguma ja jahutada kiiresti. Vadakut kasutatakse joogiks ning seda võib maitsestada ka mahlade, mehude ja siirupitega. Kohupiima tarvitada kohe, hoida jahedas ja kasutada kohupiimajuustude valmistamiseks.

- 3 muna
- 1 tl soola
- 1 tl köömneid

Kohupiim suruda läbi sõela. Piim kuumutada keemiseni ja lisada kohupiimale, hoolikalt puulusikaga segades, kuni piimavalgud kalgenduvad ja vadak eraldub. Seejärel asetada saadud kohupiimamass sõelale nõrguma.

Või sulatada keedunõus, lisada nõrutatud kohupiim ja kuumutada pidevalt segades, kuni saame ühtlase massi. Munad kloppida lahti, lisada sool ja köömned ning segada kohupiimaga, seejärel kõik veel läbi kuumutada. Kuumutatud sõir asetada külma veega niisutatud vormi või kaussi.

Teine moodus sõira valmistamiseks on selline, et sõir panna pallikujuliselt linase riide või marli sisse, nurgad keerata sõlme ja asetada vajutise alla, sõlme pool allapoole. Järgmisel päeval võib seda juba tarvitada.

Kui tahame sõira säilitada, siis võtta see riidest välja, määrida võiga, puistata peale soola ning kuivatada jahedas ahjus, kuni sõira pinnale tekib kuivik. Sõira säilitatakse pimedas jahedas ruumis või külmkapis ning kasutatakse võileibade katteks või viiludena või, mee ja keedisega.

Sõirast valmistatakse ka sõirasuppi. Selleks lastakse rõõsk piim keema, kalgestatakse meega ja valatakse see väikesteks kuubikuteks lõigatud leivatükkidele.

Kohupiimajuustude valmistamisel esinevad vead ja nende vältimine

- Kui kohupiim on väga kuiv, jääb ka juust kuiv. Siis suurendada retseptis antud piimakogust.
- Kui kohupiim on väga mage, lisada osa piimast hapupiimana.
- Kui piima ja kohupiima kuumutada madalal temperatuuril (alla 55 kraadi), on vadak piimane, siis tõsta kuumutamise temperatuuri.
- Kui piima ja kohupiima kuumutada liiga kõrgel temperatuuril, muutub juustumass sitkeks, teraliseks, vadak on rohekaskollakat värvi ja selge: Siis on vaja kiiresti maha jahutada.
- Lühemaajalisel kuumutamisel jääb juust kohevam, pikaajalisel kõvem.

Jaanipäevajuust

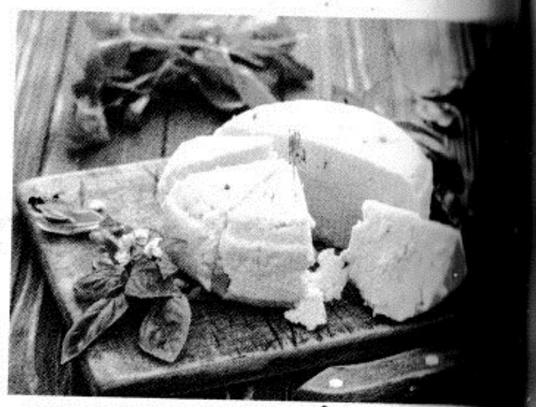
- 1 kg kohupiima
- 5 l piima
- 150 g võid
- 2 muna
- 100 g hapukoort
- soola, köömneid

Kohupiim lasta läbi hakkmasina või suruda läbi sõela. Piim kuumutada keemiseni, s.o umbes 95 kraadini. Kuum piim segada kohupiimale juurde. Kohupiima happesuse tõttu piim kalgendub. Kui kohupiim on liiga vähe hapu, lisada 0,5 l hapupiima. Kui piim kalgendub ja vadak eraldub, katkestada kuumutamine, lasta settida ja vadak kurnata.

Kohupiimamass asetada niiskesse riidesse ja rullida sõelal, et vadak keresti ja täielikumalt eralduks, kuid mass ei jahtuks. Või sulatada keedunõus, lisada kohupiimamass. Munad kloppida hapukoorega, lisada sool ja köömned. Segu lisada kohupiimamassile. Kuumutada kogu aeg segades, kuni juust muutub ühtlaseks tihedaks massiks. Valmis juustumass panna võiga määritud kaussi ja jätta jahedasse kohta seisma. Juustumassi võib panna ka niiskesse rätikusse, anda talle ümmargune kuju, asetada kerge vajutise alla ja hoida jahedas. Jahtunud jaanipäevajuustu võib lõigata viiludeks ja anda juurde võid, mett või keedist. Samuti sobib see võileivakatteks.

Keedetud juust

- 1 kg kohupiima
- 75 g võid
- 200 g rõõska koort (35%)
- 1 muna
- soola, köömneid



Kohupiim suruda läbi sõela või lasta läbi hakkmasina, panna kaussi, katta kaanega ja hoida soojas kohas, kuni tekib hallitus. Selleks kulub 3–4 päeva. Hallitus annab keedetud juustule iseloomuliku maitse. Seejärel ajada veel kord läbi hakkmasina. Kohupiimale lisada koor, sool ja köömned ning kõik korralikult läbi segada. Või sulatada keedunõus, lisada kohupiimamass ja kuumutada pidevalt segades, kuni tekib ühtlane läikiv mass. Siis lisada lahtiklopitud muna, segada ja veel kord kuumutada. Valmis juustumass panna võiga pintseldatud kaussi, suruda tihedaks ja jahutada.

Köömnejuust

- 1 kg kohupiima
- 100 g hapukoort
- soola, köömneid

Kohupiim ajada läbi sõela või lasta läbi hakkmasina, lisada hapukoor, sool, köömned ja segada ühtlaseks massiks. Siis jaotada kohupiimamass umbes 100 g raskusteks tükkideks ja vormida need silindrikujulisteks pisitukesteks, asetada lõikelauale ning katta pärgamentpaberiga. Hoida 1–2 päeva toatemperatuuril. Juustud kattuvad läbipaistva hallituskihiga. Siis semaldada paber ja lasta juustudel kuivada. Pikemaajaliseks säilitamiseks tuleks need kuivatada.

Köömnejuustu süüa võileivaga. Kuivatatud köömnejuustu võib enne tarvitamist riivida. Sellest valmistatakse ka juustuvõid. Toasoojale võile segada maitse järgi riivitud kuiva köömnejuustu.

Adeline Tannbaumi retseptid

Hapukoorejuust (mullas tehtud)

- ½ l head hapukoort
- väikese lusika täis köömneid
- 1 ½ tl soola
- valge riie

Paks hapukoor, väikese lusika täis köömneid ja 1 ½ tl soola segatakse ja valatakse külma veega loputatud valgesse riidesse, misjärel köidetakse tiik ote koore hästi ligidalt kinni. Mulda või liiva tehakse auk ja maetakse juust sinna sisse. Pealt kaetakse mullaga kinni. 2–3 päeva pärast võib juba juustu söömiseks tarvitada. Soovi korral võivad köömned ka ära jääda.

Kohupiimajuust

- 400 g kohupiima
- 100 g keedetud kartuleid
- peotäis köömneid
- soola

Keedetud kartulid ja kohupiim hõõrutakse läbi sõela, lisatakse köömned ja maitse järgi soola, kastetakse hästi segi, veeretatakse ümmargused vähe piklikud väikesed juustud, pannakse riidekatte alla ja lastakse nii kaua seista, kui kooruke peale ilmub.

Fettjuust

Järelejäänud juusturaasud (roheline ja kohupiimajuust välja arvatud) riivitakse ja valatakse **200 g juustu kohta ½–¾ klaasi veini,** segatakse hästi läbi, pannakse kinniköidetud purki ja lastakse külmas kohas seista. Mida kauem juust seisab, seda kangemaks ta läheb. Määritakse saiale.

28 Esmaspäev

4.06
22.42

00.59
8.23

°C

Maa/Õhk

juur 14ni, 15st õis

29 Teisipäev

suvine peetripäev

4.06
22.42

1.10
9.57

°C

Õhk

õis

30 Kolmapäev

4.07
22.41

1.17
11.24

°C

Õhk/Vesi

õis 12ni, 13st leht

Vererõhk

Minu tervis

Enesetunne

Ravimid

Tainad ja küpsetised

Hästi kerkinud valge sai oli omal ajal eduka perenaise firmamärgiks. Nag tänapäevalgi, oli igal perenaisel oma lemmik tainaliik, millest küpsetamin enamasti ikka õnnestus. Küpsetamise puhul on eriti oluline ka oma kogemu ning mida rohkem teha ja katsetada, seda paremaks muutub ka lõpptulemu

Adeline Tannbaum annab oma "Moodsas perenaises" juhatusi eri taina liikide valmistamiseks.

Üldised nõuanded pärmitaina valmistamiseks

- Pärmitaina vahekord on: 2 ½ klaasi piima, 25 g pärmi, 900–1000 g jahu (sõredat ja pehmet) ja 100–200 g võid.
- Plaadi- või vormisaiale arvestatakse ½ l piima peale 600–800 g segajahu ja 25–38 g pärmi ning 100–200 g võid.
- 1 l piima peale on üldiselt arvestatud 1 tl soola.
- Et kindel olla pärmi mõjus, segatakse pärm 2 sl sooja piima ja 1 jahuga. Kui pärm 2–3 min järel on segule kergitavalt mõjunud, võ teda kohe taina jaoks tarvitada.

Antakse tainale 2 ½–3 tundi või rohkem aega kerkida, siis pole tarvis seda kah korda kasta, kuid peab pannil enne küpsetamist veel teist korda kerkima. Sõ headus oleneb kerkimisest. Piim soojendatakse ihusoojuseni, selle sees leo takse pärm, lisatakse 1 tl soola juurde ja kastetakse jahu ühe käega hulka, kui käsi on tainast puhas. Tainas kaetakse kinni ja pannakse sooja kohta kerkim Või hõõrutakse vahuks ja kastetakse kerkinud taina hulka. Tainas kerkib tei korda. Soovi korral võib kohe esimesel kerkimisel võid juurde lisada.

Võitainas

- 2 ½ klaasi piima
- 950 g segajahu
- 1 tl soola
- 25–50 g pärmi
- 150–200 g võid

Piim soojendatakse, juurde kastetakse pärm, sool, jahu ja väike osa võid Tainas kaetakse puhta rätiga ja pannakse sooja kohta kerkima. Järelejä tud või sulatatakse ja lastakse tarduda, hõõrutakse vahuks. Kerkinud ta nas tõmmatakse kätega saialauale laiali ja määritakse kolmas osa võid üle poole taina. Teine pool tainast pööratakse üle, rullitakse keskelt al tes laiali, nii korratakse võimäärimist ja rullimist veel kaks korda, lõ gatakse koogirattaga ümmargused või nurgelised tükid ja küpsetatakse

Lihttainas

- 1 kg pehmet valget jahu
- 1 klaasitäis vett
- 1 muna
- 300 g võid
- 2 noaotsatäit küpsetuspulbrit
- ½ tl soola

Jahu pannakse hunnikus saiakastmislauale, kesk jahu vajutatakse võimalikult lai õõs, sinna riputatakse soola, küpsetuspulbrit, muna ja segades vett. Kui tainas on juba vastu võtnud vee, lisatakse juurde väike osa kaalutud võist. Kui tainas käte küljest lahti lööb, pannakse ta külma kohta seisma. Pärast jahtumist riputatakse lauale jahu, pool tainast tõmmatakse nelinurkselt välja, selle peale laotatakse järelejäänud külm kuiv või (võid ei tohi taina sisse vajutada), järelejäänud pool tainast tõmmatakse üle võiga kokku taina, rullitakse vähe ligi, pannakse ümbrikulaadiliselt nelinurka kaasi ja rullitakse keskelt alates igale poole, kuni tainas on laiaks rulli- tud. Seda korratakse veel kaks korda. Siis lüüakse tainas kolmeks kokku, lõigatakse tarvilik tükk küljest ära, mida piruka või koogi jaoks tarvitada.

Lihttainal olgu alati hästi kuumaks köetud. Küpsetada määrimata pannil.

Muretainas I

- 1 kg võid
- 1 kg sõredat jahu
- ½ tl soola
- 2 muna
- 4 sl hapukoort
- 2 tl küpsetuspulbrit

Jahu segatakse küpsetuspulbri ja soolaga, lisatakse või, munad ja hapukoor ning kastetakse saialaual, kuni tainas käte ja laua küljest lahti lööb. Sellest tainast valmistatakse väikesed või suured pirukad ja küpsetatakse pirgu või tarvitatakse vormiroa kaante jaoks või koogialusteks.

Muretainas II

- 1 muna
- 1 kl piima
- 1 kg sõredat jahu
- 150–175 g võid
- ½ tl soola
- 400 g rasva

Segatega läbiklopitud terve muna kastetakse saialaual jahu ja piimaga, või kastetakse vähehaaval raasudena juurde ning töötatakse tainas läbi, kuni ta on siile ja sitke. Tainas rullitakse õhukeseks, vajutatakse plekkvõrguga täidetakse iga pirukas liha-, vähja-, vasikapiima-, kala-, kapsa- või pirukatäidisega või suhkruga segatud marjadega, pööratakse servad üle, kastetakse kinni ja pruunistatakse rasva sees.

Magus muretainas

- 300 g sõredat jahu
- 100 g võid
- 75 g suhkrut
- ¼ tl soola
- keedetud munarebu
- 1 muna
- 1 sidruni koor
- 1 tl küpsetuspulbrit

Sõre jahu ja küpsetuspulber pannakse saialauale, kesk jahu tehakse õõs, kuhu kastetakse keedetud ja läbi sõela hõõrutud munarebu, või, suhkur, vähe soola ja riivitud sidrunikoor ning töötatakse tainas läbi, kuni see on sitke ja sile. Tarvitatakse tortide aluseks ja väikesteks kookideks või magusate vormiroogade katteks.

Valik Adeline Tannbaumi küpsetiste retsepte

Kalapirukas muretainaga

Kate

- 1 kg kala
- 15 pipratera
- soola
- sibulat
- ½ kl riisi
- 3–4 muna
- lusikatäis võid
- noaotsatäis tambitud pipart

Kala pannakse keevasse vette ja keedetakse koos pipra, soola ja sibulaga, kuni silm välja paistab. Riis keedetakse rohke külma veega ilma segamata. Vesi valatakse kohe läbi sõela riisi pealt ära, keedetakse vesi 1–2 korda külma veega läbi ja kui riis on pehme, lisatakse maitseks soola, sibul, vähe pipart ja võid juurde, segatakse õrnalt läbi, et riis ei läheks plingiks, lastakse 5 minutit kuumal pliidiraual haududa, vajutatakse külma veega loputatud sügavasse vaagnasse, pealt tehakse riis siledaks ja pannakse külma kätte.

Munad keedetakse kõvaks ja hakitakse peeneks.

Tainas valmistatakse muretainas I järgi, rullitakse pool sellest tainast õhukeselt plaadile. Riis pannakse tainale. Keedetud kala jaotatakse luudeta tükkides peale, samuti võitäppeid, maitse järgi pipart, soola, hakitud muna. Rullitakse järelejäänud tainas ja tõstetakse üle [illegible]. Soovi korral võib osa tainast järele jätta ehtimisrullideks, mis [illegible] pirukale sõrmelaiuste vahedega ribadena. Pealt määritakse munaga. Küpsetatakse 15–20 minutiga ahjus kollakaspruuniks.

Pumpernikkel

- [illegible] muna
- 1 ½ kl suhkrut
- [illegible] g pehmet jahu
- 1 tl kaneelipulbrit
- [illegible] netki
- noaotsatäis muskaatõisi
- [illegible] g mandleid
- ½ tl põdrasarvesoola

[illegible] muna peksetakse suhkruga hästi kergeks, [illegible] juurde kaneel, tambitud nelgid ja muskaatõied. Mandlid hõõrutakse kuiva käteräti vahel koorimata ja katki lõikamata puhtaks. Põdrasarvesool segatakse pehme jahu hulka. Munasegu [illegible] kastetakse jahu ja mandlid. Kui tainas on hästi sitke, veeretatakse [illegible] jahus kahe sõrme paksused kepid, määritakse munaga ja küpsetatakse võitud plaadil jahedas ahjus pruuniks. Kuumalt lõigatakse pumpernikkel 1 ½ sõrme laiusteks tükkideks.

Muskaatpähkel ja muskaatõis

Muskaatpähkel on lõhnava muskaadipuu seemne tuum, muskaatõis aga seemet ümbritsev kest. Viljad, mis meenutavad aprikoose, on kuldkollased, punaste täppidega. Küpsena lähevad need pooleks, nähtavale ilmub pruun tuum (muskaatpähkel), mis on 2–3 cm pikk ja kaetud erkpunase seemnerüüga (muskaatõis).

Põdrasarvesool

Põdrasarvesool ehk ammooniumkarbonaat ehk süsihapuammoonium on endisaegne küpsetuspulber, mida algselt valmistatigi põdrasarvest. See sobib eelkõige õhukeste/lamedamate küpsetiste valmistamiseks, mis küpsetamisel tugevasti läbi kuumutatakse. Lahustub küpsemisel süsihappegaasiks ja ammoniaagiks. Umbes [illegible] kraadi juures eraldub ammoniaak, mis paksudest kookidest hästi välja ei pääse ja jätab neile ebameeldiva maitse. Enne kasutamist hõõrutakse põdrasarvesool peeneks, sõelutakse jahu hulka või leotatakse vedelikus. Põdrasarvesoola on müügil tänapäevalgi

Liivakoogid

- 400 g võid
- 1 ½ kl suhkrut
- 1 muna
- 1 munarebu
- 300 g sõredat jahu
- 300 g kartulijahu
- poole sidruni riivitud koor
- lusikatäis mandleid

Või hõõrutakse vahuks, lisatakse juurde kord-korralt suhkur, terve muna ja munarebu, jahu, kartulijahu ja sidrunikoor. Tainas kastetakse hästi läbi, lastakse üle öö külmas kohas seista, rullitakse õhukeseks, vajutatakse klaasiga ümmargused koogid, pannakse võitud pannile, määritakse klopitud munaga, riputatakse peale hakitud mandleid ja küpsetatakse 10 minutiga paraja kuumusega ahjus kollakaspruuniks. Kuumadele kookidele riputatakse suhkrut. Pärast jahtumist võetakse koogid pannilt ära, sest nad kuumalt murduvad.

Kollane kringel

- 1 ¼ l piima
- 1 g safranit
- 50–70 g pärmi
- 2 tl soola
- 2 ¼ kg jahu
- 300–400 g võid
- 3 munarebu
- 300–400 g suhkrut
- 15–20 tera kardemoni
- 1 sidruni riivitud koor
- 10 mõrumandlit
- 2 peotäit magusaid mandleid
- 300–400 g rosinaid
- 1 muna

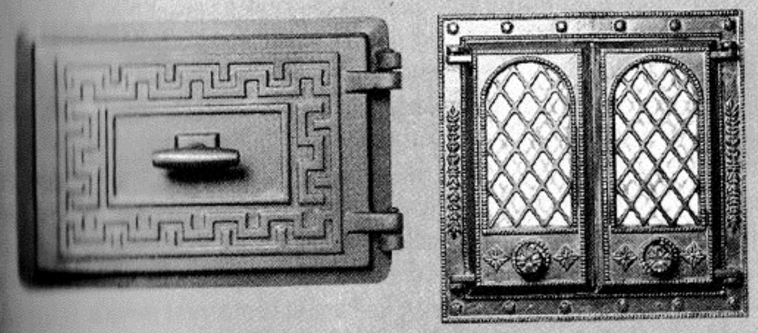
Soojendatud piimas leotatakse 1 g kuivatatud ja peenekstambitud safranit, pärmi, 2 tl soola ja kastetakse jahu juurde. Tainas pannakse kerkima. Või hõõrutakse vahuks, juurde pannakse suhkur, munarebu, 15–20 tera tambitud kardemoni, sidrunikoor, mõru- ja magusad mandlid. See segu kastetakse kerkinud tainasse ja pannakse, kui võisegu on tainaga juba hästi segi, puhastatud ja kuivatatud rosinad kergesti tõmmates hulka ning seatakse uuesti kerkima. Teise kerkimise järel veeretatakse pikad saiad või suur kringel võitatud pannile. Tainas kerkib veel kolmandat korda, määritakse munaga ja küpsetatakse ¾–1 tund ahjus. 5 minutit enne valmimist määritakse sai veel kord munaga ja riputatakse peotäie suhkruga ja vähese jahuga segatud hakitud mandleid peale, küpsetatakse veel 3 minutit, kuni mandlid kollakaks tõmbuvad ja võetakse sai ahjust välja, jahtub plaadil.

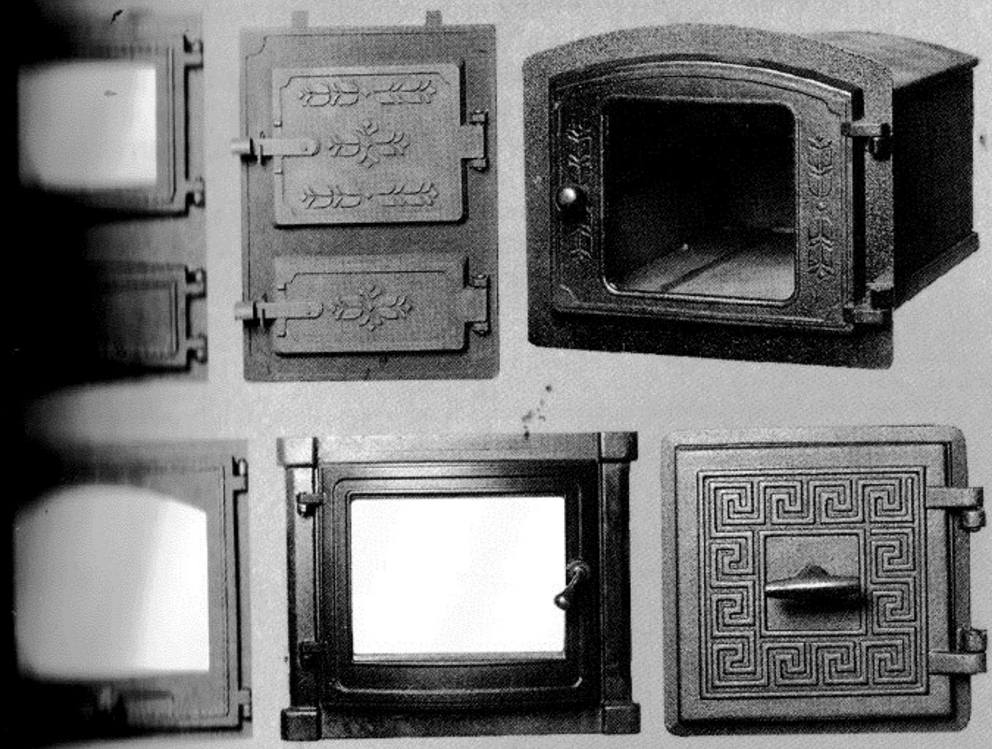
Samerite

OÜ Samerite LAOMÜÜK:
Ringtee 26, Tartu E–R kl 8–16

Laias valikus ahju-, pliidi-, kaminauksi, pliidiplaate, malmist ja plekist praeahjusid, suitsutorusid, siibreid, tuhareste ja palju muud.

Malmist kaevuluugid.





ud ja pliidid talveks korda!

www.samerite.ee

Kui toit on üle soolatud või kõrbes põhja

- Kui olete toidu kogemata üle soolanud, pange keedunõule rätik ja puista sellele jahu. Mõne minuti pärast muutub toit veidi magedamaks.
- Toidu ülesoolamist leevendab ka teistsugune nipp. Tõstke keedunõu toidu uuesti tulele, katke see puhta köögirätikuga, millele puistake natuke soo
- Keetes põhja hakanud piim valage ümber puhtasse nõusse ja katke s mitmekordselt kokku pandud niiske köögirätikuga. Tõstke nõu pliidile ajage piim uuesti keema.
- Kõrbemaitse eemaldamiseks valage põhjahakanud piim kiiresti teise nõu lisage pisut soola ja tõstke piimanõu külma vette.
- Kui piim on pliidile keenud, valage sellele kohale veidi äädikat, hõõruge p nud saast lahti, pühkige ära ning pleki kohale riputage soola.
- Kui toit juhtub emailnõus kõrbema minema, tuleb see kiiresti teise nõu tõsta, kõrbenud nõusse aga valada natuke vett, milles on lahustatud so soodat. Mõne tunni pärast on lihtne nõu puhtaks pesta.
- Kuuma emailnõu ei tohi panna niiskele külmale pinnale või külma vette.
- Ka kergendab emailpoti kõrbenud põhja puhastamist see, kui hoiate pot otsa hästi soolast vett. Hommikul pange keedunõu soolveega keema.
- Klaas- ja emailpoti saab põhjakõrbenud toidust puhtaks, kui leotate seda jendamata valgendusvahendiga ACE. Pärast leotamist peske ja loputage sid hoolikalt. Õigem oleks enne toiduvalmistamist keeta potis puhast v Metallnõude puhastamiseks ei tohi ACE'i tarvitada.
- Emailnõusid saab kergesti puhastada soolasse kastetud lapiga.
- Emailnõudest aitavad pruune plekke eemaldada kartulikoored. Pange t red koored keema ning hoidke pehmeks keedetud kartulikoori öö läbi p Hommikul ajage nad veel kord keema.
- Kuumakindlast klaasist keedunõude põhja puhastamiseks kõrbemisest kinud pruunidest plekkidest kasutage sidrunhapet või äädikat.
- Emailnõu ei tohi kuivatada kuumas (tule peal) ja seejärel tulisesse nõu valada külma vett või õli.

1

Neljapäev

4.08
22.41

1.22
12.48

°C Vesi leht

Reede

Rahvamaarjapäev

4.09
22.40

1.27
14.08

◑ 00.11

Vesi leht Ä V

Laupäev

4.11
22.39

1.31
15.27

Vesi/Tuli leht 14ni, 15st vili Ä Lk

Pühapäev

4.12
22.38

1.36
16.47

Tuli vili Ä V M

Vererõhk

Minu tervis

NORDW

EESTI ESIMENE
JUURETISTE SA

Valmista is

Nordwise® juuretiste sari on mõeldud inimestele, kes hindavad eestim
toidu ise valmistamist. Juuretised sisaldavad **piimhappebaktereid**, mis o
teadlaste avastatud, uuritud ning patenteeritud. Ainulaadne piimhap
juuretisekultuuris kindlustab kontrollitud ja stabiilse hapnemispro

HAPENDA JUURETISTEGA JA SUURENDA KASU
PIIMHAPPEBAKTERITE HULKA SOOLESTIKU

Loe lisaks Nordwise® juuretistest:
www.nordwise.ee/valmistaise

Marjade, puu- ja köögiviljade hoidistamine

Kui sajand tagasi olid paljud hoidistamise tehnoloogiad veel tundmata, oldi ometi juba siis teadlikud, et eduka hoidistamise alus on puhas ja värske tooraine ning puhtus. Adeline Tannbaum annab nõu, et keediseid tuleb kõvasti keeta, purkidele tuleb peale riputada suhkrukord ja pealt katta puu villase salitsüülpiirituse sisse kastetud lapiga. Teiseks mooduseks soovitab ta hoidisele peale valada sula veiserasva ning purgi pärgamendiga siduda.

Vähese suhkruga sisse tehtud puuviljadele soovitab Tannbaum lisada 1 grammi keedetud vees leotatud salitsüülpiirituse pulbrit poolteise liitri marjade või puuviljade kohta. Ta soovitab mitmeid marju hoidistada lihtsalt pudelis ja puhtas vees või ka kuivalt, ilma veeta. Jõhvikaid soovitab ta tarvitada järgmiselt: "Jõhvikad on väga hapud, seepärast toon järgmise õpetuse, kuidas tarvitada neid praktiliselt salatiks või moosiks. Jõhvikad pestakse, puhastatakse ja aetakse läbi masina. Saadud pudru hulka lisatakse 1 l marjade kohta ½ l vett, misjärel valatakse segu jämedasse sõela ja lastakse vajutamata mahl kaussi nõrguda. Sõelale jäänud paks tarvitatakse salatiks või moosiks. Läbi sõela joosnud mahl tarvitatagu kastmeteks."

Tänapäevasemalt kõlavad aga Elle Reederi nõuanded hoidistajale.

Kuidas kontrollida korduvalt kasutatava keeratava kaanega hoidisepurgi õhukindlust?

- Purke pestes valige igale nõule sobiv kaas. Täitke purk veega, keerake kummuli.
- Uputage hoidisega täidetud purk selle sisuga sarnase temperatuuriga vette. Kui kaane vahelt eraldub õhumulle, ei ole anum õhukindlalt suletud. Keerake veel.
- Kui võimalik, vältige hoidise sattumist purgikaanele. Kui keerate hoidisega täidetud nõu tagurpidi, kahjustavad hoidises sisalduvad happed ja soolad kaane kattekihti. Osa kihist võib lahustuda toidusse. Hoidise jäägid jäävad purgi kaelal olevate keermete vahele, olles ideaalne söök mikroobidele. Sealt levivad need purgikaane sisepinnale ja hoidisele. Kui nõu kummulikeeramine on hädavajalik, tehke seda korraks. Ärge jätke purki nõnda jahtuma.
- Keermega kaas on taaskasutatav, kuni selle sisepind on täiesti terve

Kuidas purke-kaasi steriliseerida?

1. Steriliseerige purke elektriahjus 100 kraadi juures. Võite seda teha ka puukõttega ahjus, ent siis peate kasutama spetsiaalset termomeetrit. Traasiahjus ei soovitata purke steriliseerida, sest need võivad saastuda põlemisgaaside jääkidega.
2. Keeratavaid purgikaasi ärge steriliseerige kuivas kuumuses. Keetke neid vees mõni minut. Neid võib lasta ka vees veidi jahtuda. Pange kaas purgile kohe, kui veest välja tõstate.
3. Ka purke võite steriliseerida vees samal moel kui kaasi.

Kuidas täita purk hoidisega?

1. Kui täidate purgi läbi lehtri, jääb purgi serv puhtaks.
2. Purgi kaelale sattunud hoidis eemaldage keeva vette kastetud riidega.
3. Pange kätte paksemad kummikindad – käed ei saa põletada ja te ei kanna pisikuid edasi.
4. Valage kuumast veest võetud purk tühjaks ja asetage kuuma vett sisaldavasse anumasse, siis täitke kiirelt kuuma hoidisega ning sulgege.
5. Keeratav kaas raputage kuivemaks, vältige selle sisepinna puudutamist. Keerake kohe purgile peale.

Kuidas avada keeratava kaanega hoidisepurki, et kaas oleks kõrduvalt kasutatav?

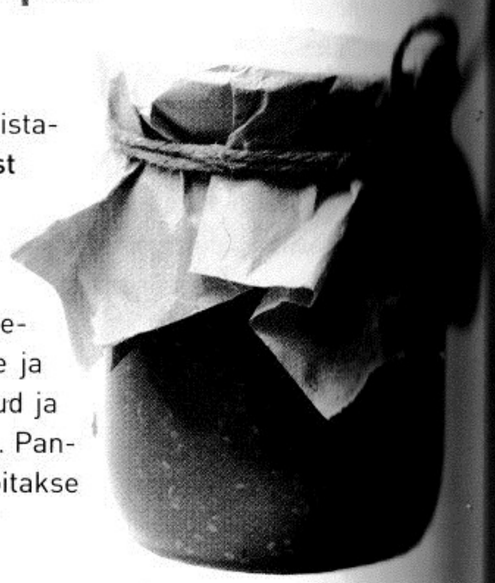
- Avage purk paksema kummikindaga.
- Keerake purk kaane kõrguselt kummuli kuuma vette. Metall paisub ja kaas on kergesti keeratav.
- Kuumalt söödav hoidis pange sooja veega täidetud potti restile ja hoidke mutage, kuni sisu soojeneb. Kaas avaneb kergesti.

Millega veel arvestada?

- Hoidiste valmistamise ajal ärge tühjendage jäätmete kogumise ämbrit, et mitte levitada kahjulikke mikroobe.
- Väga oluline on hoidistaja riietus. Pole mõeldav, et samade riietega, mil lega tulete väljast, võib-olla ka prügikasti juurest, hakkate köögis ise metama.
- Hoidke köök piinlikult puhas.

Adeline Tannbaumi retseptid

Suhkruta vabarnakeedis



Vabarnad tambitakse katki ja pigistatakse läbi koṭi. **1600 g vabarnaist** saab 1 l marjamahla. Marjamahla keedetakse 10 min, valatakse **1 sl piiritust** juurde, täidetakse piiritusega loputatud pudelitesse. Pudelid täidetakse kohe ja lüüakse masinaga uued keedetud ja piirituses loputatud korgid peale. Pannakse vaigu või lakiga kinni ja hoitakse keldris või liivas alal.

Tillilehtede soolamine

Tillilehed lõigatakse peeneks, riputatakse soolaga segi (**3 peotäit tilli, ½ l soola**). Hoitakse laia nõu sees kaetult soojas kohas mõni päev. Soolatud till pannakse kuiva purki, köidetakse pealt paberiga kinni. Tarvitatakse talvel suppide peale ja toitude sisse. Lehed ei tohi värvi muuta. Pruuki des raputatakse sool lehtede küljest ära.

[illegible] oliivid

- [illegible] ploome
- [illegible] peotäis mustasõstralehti
- [illegible] lõigatud tammelehte
- 3 loorberilehte
- soolamiseks 1 l vett ja 75 g soola

[illegible] ja veel kõvad väikesed ploomid või ka kreegid pestakse, lastakse [illegible] nõrguda ning pannakse mustasõstra-, tamme- ja loorberilehtedega korra järgi purki. Soolvesi valmistatakse keeva veega ja valatakse külmalt üle ploomide. Kerge vajutis pannakse purgile peale. Oliive [illegible] praekastmeks, kalakastmeks või toitude kaunistamiseks.

[illegible]salat

- [illegible] väikesi seeni (riiskud)
- [illegible] äädikat
- [illegible] tera pipart
- [illegible] muskaatõit
- 6 nelki
- 8 tera vürtsi
- ½ tl soola
- ½ kl suhkrut

[illegible] seened kupatatakse ja valatakse äädikat peale, et see kataks seened [illegible]. Lastakse nädal aega seista, valatakse sama äädikas kastruli, [illegible] pipra, muskaatõite, nelgi, vürtsi, soola ja suhkruga läbi ning [illegible] sõojalt seentele peale. Seda korratakse 2–3 korda. Kui äädikas [illegible], pannakse veel juurde. Kinniköidetult seisab salat talveks.

[illegible]karberid pudelis

[illegible] tikerberid topitakse puhastesse kuivadesse pudelitesse, pudeleid [illegible] kokkupandud riidel, et marjad läheksid hästi ligistikku. Ilma [illegible] peale valamata lüüakse keedetud uued korgid masinaga pudelitele. [illegible] või lakiga kinni pandud pudeleid hoitakse keldris küljeli liiva sees.

Paradiisiõuna keedis

- [illegible] l paradiisiõunu
- [illegible] l suhkrut
- [illegible] l vett

[illegible] äralõigatud vartega paradiisiõunad pestakse ja pistetakse nõelaga [illegible] augud nahasse. 3 l suhkrut keedetakse 1 kl veega siirupiks. [illegible] siirupis keedetakse paradiisiõunad vähesel tulel poolpehmeks. [illegible] võetakse vahukulbiga laiale sõelale, siirup keeb veel mõne minuti. [illegible] pannakse jahtunult supiliuale, jahtunud siirup valatakse peale, [illegible] kinni. Siirupi keetmist korratakse veel 2–3 korda, siis alles pandakse keedis külmalt purki ja köidetakse üldise õpetuse järgi kinni.

Vabarnatarretis

- 4 l vabarnaid
- ⅔–1 l punaseid sõstraid
- 800 g suhkrut

Vabarnad ja punased sõstrad vajutatakse puunuiaga katki, lastakse [illegible] katlas kuumaks minna, aga mitte keema, valatakse kotti, surutakse vedelik välja ja keedetakse katlas suhkruga suurel tulel ½ tundi, kuni keedis muutub süldiks. Vabarnad ilma sõstardeta ei lähe süldiks. Pannakse kuumalt purki ja köidetakse peale jahtumist üldise õpetuse järgi kinni. Kui jäänud marjakestadele valatakse vett, lastakse läbi sõela ja keedetakse suhkruga kissell.

Pihlakakeedis ja sukaad

- 2 l pihlakaid
- 800 g suhkrut

Pihlakaid kupatatakse 2–3 korda rohkes keevas vees, vesi valatakse iga kord läbi sõela ära ja lastakse marjad jahtuda. 2 klaasi suhkrut keedetakse ½ l veega siirupiks, lisatakse siirupile kupatatud pihlakad, aetakse kord keema ja lastakse need purustamata marjad suhkrusiirupis 1 päev seista. Siirup valatakse siis läbi sõela katlasse, 2 klaasi suhkrut lisatakse juurde, keedetakse siirupiga niikaua, kuni vähe keedist taldrikule valatud paari minutiga tardub. Täidetakse kuumalt purki.

Järelejäänud marjad ja 1 klaas suhkrut pannakse valge paberiga kaetud plaadile, segatakse ja kuivatatakse jahedas ahjus. Tarvitatakse kompveki asemel.

[illegible] kuivatada seeni?

[illegible] kuivatamisel nende maitse tugevneb, [illegible] isegi paraneb.

[illegible] kuivatage seeni, mida muudmoodi ei saa [illegible]. Näiteks pole rikkalikust sirmikusaagist [illegible] rõõmu, kui see tuleb ühe korraga ära [illegible]. Meele teeb heaks aga teadmine, et [illegible] ülelligsed sirmikud võib ära kuivatada.

[illegible] kuivad seened pudenevad koost, kuid neist [illegible] pulbri.

[illegible]amiseks kõlbavad ka puravikud, tatikad, [illegible]seened, riisikad ja hobuheinikud, kuid ka [illegible]enid, pilvikud ja põdramokad.

[illegible] või plaadil

[illegible] kuivatamiseks laduge seened, kübar [illegible], paberiga kaetud plaadile nii, et nad [illegible] ei puutu. Kuivamist saate kiirendada [illegible] lõikuteks lõigates.

[illegible] kuivatage 40–50 kraadi juures 3–4 tundi. [illegible] on närbunud, tõstke temperatuuri [illegible] kraadini. Liiga kuumas hakkavad seened [illegible]amise asemel küpsema. Hästi mõjub vahe[illegible] jahtumine toatemperatuurini.

[illegible] kulub seente kuivatamiseks kuni 3 päeva. [illegible] päev kuivatage neid hiljem veel 55–65 kraadi juures. [illegible] kraadi kuumust rikub maitse.

[illegible]

[illegible] seened nöörile hõredalt, jättes paraja õhuvahe. Väljas kuivatades arvestage, et aeglaselt kulgeval protsessil võivad seened roiskuma, [illegible]ama ja/või ussitama minna. Kindlam on kuivatada hästi ventileeritavas [illegible] all. Hea koht on ka pliidi soemüüril, kuid siis peate valvama, et seened liiga suures kuumuses kõrbema ei hakkaks.

[illegible] hoida

[illegible]atud seeni hoidke kuivas jahedas (8–10 kraadi) ruumis õhukindlalt [illegible] klaaspurgis. Eri seeneliigid pange omaette purki.

[illegible]aatsetel on aga komme riputada kuivatatud seened talveks riidekotiga [illegible] tagaküljele, kuhu pliidilt kerkiv aur ei ulatu.

Maarahva Pood
Iselegemise Rõõm

HOIDISTAMISEKS VAJALIK
TARVIKUD LEIAD
MAARAHVA POEST

WWW.MAARAHVAPOOD.EE

Pühapäev

5.05
21.48

23.57
15.50

vili 22ni, 23st juur

Vererõhk

tervis

30 Esmaspäev

6.12
20.29

22.27
16.15

◑ 10.13

°C

Maa

õis 3ni === 12st juur

31 Teisipäev

6.15
20.26

22.51
17.32

°C

Maa

juur

MÄRKMED

Minu tervis

Vereröhk

Enesetunne

Ravimid

Liha säilitamine ja liharoad

Liha soolamisest ja suitsutamisest kirjutab Elle Reeder 1992. aasta kalendris. Tema arvates on suitsutamiseks parim kerisega suitsuahi, millel on küttekolle kerise all. Keris hoiab suitsuruumi temperatuuri ühtlase ja sellel sadestub põlemisel tekkiva tõrva raskem ja kahjulikum osa. Kerise kohal on suitsutamiskamber, mis võib olla kas silikaatkivist või plekist.

Lihtne lahendus on soetada plekist kahekordsete seintega suitsuahi, kus suitsu saamiseks pannakse suitsukambri põrandale lehtpuulaaste või saepuru suitsu saamiseks. Kütmisel tekkiv suits täidab suitsutusruumi ja väljub üleval oleva ava kaudu, kuid see sobib siiski pigem kala kui liha suitsutamiseks.

Suitsuahjude kütteks sobib kõige paremini hall lepp. Veel võib kasutada õuna-, ploomi- ja kirsipuude oksi. Sobivaim on õhkkuiv puit. Tuures puit tekitab põlemisel palju tahma ja annab sellega lihale ebameeldiva kõrvalmaitse.

Liha tükeldamine

Suitsutamiseks sobivad 1–2 kg raskused lihatükid. Esitükist ja tagasingist lõigata lihaskimbud tervelt nii, et pekk ja kamar jäävad pehme tai külge. Pekikihi paksus võib olla kuni 5 cm. Sellest paksema pekikihi võib õhemaks lõigata ja koos kamaraga eemaldada. Seljatükil eraldada selgroolülid. Kui seljapeki paksus ei ületa 3–4 cm, siis jätta see filee külge. Kaelaabafileetükke lõigata kaelalülide juurest ilma pekita.

Noorveiseliha suitsutamisel saab kõige maitsvama toote aba- ja seljafileest. Noorlamba reietükist saab maitsva rulaadi, kui väline rasvkude enne soolamist eemaldada.

Küülikuliha võib suitsutada küljed rulaadina ja tagakeha koos kondiga. Küülikurulaadile võiks lisada pekki, ka kintsuliha võiks pekkida.

Liha soolamine

Pekisem sealiha soolata soolveega. Selleks keeta 15–20% soolvesi, lisada 4–5 l veele 1 kg soola. Soolvesi kurnata, jahutada ja lisada pisut suhkrut. 1 kg lihale arvestada 1 l soolvett. Lihatükid panna kaussi, valada peale soolvesi, katta riide ja kerge vajutisega ning hoida soolas 2–3 nädalat. Lihatükid

[illegible] soolveest välja ja lasta 4–5 päeva 2–4 kraadi juures järelvalmida. [illegible] on vajalik liha sooldumise ühtlustumiseks.

Kuivsoolamiseks sobib taisem liha, kodulinnud, väiksemad loomad, [illegible], lamba- ja ulukiliha. Selleks võetakse 1 kg liha kohta 20–25 g soola. Lihatükid hõõruda korralikult soolaga, panna tihedalt nõusse, pealt katta soolveega niisutatud riidega. Sooldumise kestus on 4–5 päeva. Seejärel [illegible] lihal nõrguda ja 1–2 päeva järelvalmida.

Suitsutada võib ka maitseainetega soolatud liha. Lambalihale võib soolamise ajal lisada riivitud küüslauku, noorveiselihale koriandrit, musta ja [illegible] pipart, broilerile pipart ja paprikat või maitseaine kuivsegusid.

Enne suitsuahju panekut vormida lihatükid ühtlaselt siledaks ja siduda [illegible] sileda puuvillase või linase nööriga. Siduda on vaja selleks, et koemahlad liigselt välja ei jookseks ja et anda tootele ilus kuju.

Soolapekki võib suitsutada ka marlisse seotult. See kaitseb liigse tahmamise eest.

Liha suitsutamine

Ei vältida koemahlade tilkumist [illegible]videle, kus see kõrbedes lihale ebameeldivat maitset annab, panna [illegible] alla pann. Pann peab olema kerisest kõrgemal, kuid lihatükkidele [illegible] liiga ligidal, et see ei takistaks suitsu ja soojuse juurdepääsu lihale. Lihatükid asetada nii, et suits pääseks igalt poolt ligi. Lihatükid võib asetada rippu, madalamas ahjus võib panna nad restile, kamar vastu resti.

Suitsutamise ajal peab tuli küttekoldes põlema ühtlaselt. Pekisema liha suitsutamist alustada 70–80 kraadi juures. Suitsutamine kestab 6–8 tundi, [illegible], kui liha sisetemperatuur on tõusnud 70 kraadini. Siis alandada temperatuuri 40 kraadini ja hoida nii täieliku valmimiseni.

Kuivsoolamise puhul kestab suitsutamine 7–9 tundi ja algul võib lühikest aega hoida temperatuuri 100 kraadi juures, siis alandada see 70–80 kraadini ning viimased tunnid hoida 40 kraadi juures. Kui termomeetrit ei ole, tuleb jälgida, et liha ei tilguks liiga intensiivselt, suitsuruumis peab olema meeldiv suitsu ja hiljem küpse liha lõhn.

Valmis suitsuliha pealispind on kuiv, läikiv, tumepunane või pruunikas. Valmidust saab proovida ka puutiku või vardaga. Kui lihast eraldub roosakat [illegible], ei ole see veel valmis. Suitsuliha säilitada kuivas ruumis või külmkapis.

Adeline Tannbaumi retseptid

Rammuleem

- 1200 g veise säärekonte
- saba või teisi konte
- 5 kaaliviilu
- 2–4 porgandit
- 2–3 petersellijuurt
- ½–1 seller
- 1–2 koorimata sibulat
- 10 pipratera
- soola

Veisekondid pannakse 5 l külma veega keema. Kui vahtu peale tule
riisutakse esimene vaht ära, leemesse pannakse 5 pliidil pruunistat
kaaliviilu, porgandid, petersell, seller, koorimata väike sibul, pipratera
väike peotäis soola. Leem keeb 3–5 tundi vähesel tulel. Siis lastakse
läbi peene sõela. Köögiviljad korjatakse välja, tükeldatakse, ja kui ramm
leemest tehakse suppi, lisatakse tükeldatud köögiviljad supi sisse. Lis
võib veel makarone, klimpe ja supi juurde võib anda keedetud riisi, pi
kaid, juustuleiba või juustukohru.

Kui rammuleent tahetakse tassides anda, siis võib veel kauemini ke
ja riisutakse pärast sõelast läbi laskmist rasv pealt (petersellilehed
porgandid jäävad juurde panemata). Rammuleemeks ei kõlba seakon
Kana- ja vähe vasikakonte võib tarvitada, kuid vasikakondid üksi või l
selt juurdepandult teevad rammuleeme tumedaks.

Maksapasteet

- 800 g vasikamaksa
- 200 g suitsupekki
- 200 g värsket pekki
- 200 g võid
- 3 nelki
- noaotsatäis pipart
- sibul ja 5 munarebu
- ½ sidruni mahl
- napsiklaasitäis konjakit või madeirat

Vasikamaks puhastatakse nahast ja suurtest soontest, lõigatakse pak
deks, kolme sõrme pikkusteks tükkideks ning küpsetatakse või, sibu
suitsutatud ja värske pekiga nii kaua, kui maksatükki lõigates enam ve
ei tule. Liha ja pekk kõige vedelikuga lastakse 2 korda läbi hakkmasi
Juurde lisatakse sulavõid, tambitud nelgid, noaotsatäis pipart, 5 toor
munarebu, sidrunimahl ja konjak või madeira. See segu klopitakse s
ja hõõrutakse puulusikaga läbi pasteedisõela (jämedam kui rammuleen
sõel). Peale läbihõõrumist klopitakse pasteeti puulusikaga, kuni ta vä
jaks läheb. Lastakse külmas kohas seista, seatakse kõrgelt väikestel
taldrikutele ning ehitakse sidruniviilude ja tarretisega. Süüakse saiaga

SINU **KODU** NIMEL!

SOOJUSPUMBAD

Soojuspump on täisautomaatne ja ei vaja omaniku poolt mingisugust sekkumist, et tuba soe oleks ja kraanist voolaks mõnusalt soe tarbevesi. Kuna enamus energia saadakse loodusest, on see siis maapõuest või otse õhust, on tegemist väga keskkonnasäästliku küttelahendusega.

KÜTTEJAOTUS

Soojusenergia säästlikult ruumidesse jaotamiseks kasutatakse enamasti vesipõrandakütet või radiaatoreid. Nende mõlema puhul on väga oluline kütteprojekt, millest saadakse vajalikud lähteandmed paigaldatud süsteemi tasakaalustamiseks ning seeläbi tagatakse minimaalsed püsikulud.

SOOJUSKIIRGURID

Erineva välimusega infrapuna soojus-kiirgurid sobivad aastaringseks kasutamiseks igal terrassil. Elektriline infrapunakiirgur soojendab inimesi ja esemeid, aga mitte õhku.

PÄIKESEPANEELID

Päikesepaneelide abil toodetud elektriga saab toita kasutuselolevaid eriseadmeid või teenida kasumit müües energiat välisesse elektrivõrku. Paneelide paigalduseks on mitmeid võimalusi. Enamlevinud kohad on hoonete katused, seinad ja maapinnale paigaldatavad paneelilahendused.

VENTILATSIOON

Soojustagastusega ventilatsioon võimaldab korraga värske õhu, sooja ruumi ning kokkuhoiu. Läbi ventilatsiooni toimub maja õhuvahetus. Seejuures kasutatakse väljaimetava õhu soojust ära sissepuhutava, külmema õhu soojendamiseks.

VEEVARUSTUS

Veevarustuse ja kanalisatsioonitorustiku planeerimisel on oluline näha suurt pilti, mis majas toimub, et ei tekiks ristumisi muude eriosadega, mis võivad põhjustada hiljem kulukaid ümberehitusi.

PROJEKTEERIMINE

Projekteerimise mõte on luua läbimõeldud ja ehituslikult teostavad lahendused ning tagada majale parim funktsionaalsus. Projekteerimise kvaliteedist sõltuvad otseselt tehtavad kulutused ehitusele ja hilisem sääst püsikuludelt.

HOOLDUS

Seadmete pikema eluea ja suurema efektiivsuse tagamiseks on soovitatav neid regulaarselt hooldada. Näiteks hästi hooldatud soojuspumba energiatarbimise vahe võrreldes hooletusse jäetud seadmega võib olla kuni 25%.

EnergiaStuudio

+372 5333 5761
TERE@ENERGIASTUUDIO.EE
HTTPS://ENERGIASTUUDIO.EE

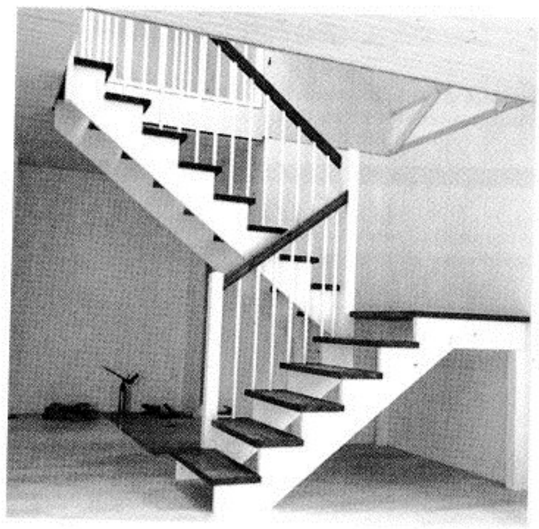
TALLINN: VABAÕHUMUUSEUMI TEE 4/1
TARTU: TURU 47/2

TrepiAbi

www.trepiabi.ee

TrepiAbi –
pakume erinevaid trepilahendusi vastavalt tellija soovile

Meie nägemuse kohaselt peab trepp olema ilmekas, ohutu ja vastupidav. Lähtuvalt sellest ideoloogiast, panustame igasse valmivasse treppi osa oma kogemusest ja teadmistest. Arvestame iga kliendi soove ja maja sisekujunduse eripära. Meilt enimtellitud puittrepp on: avatud, põskpuude vahel asetsevate astmetega, peitsitud või õlitatud astmetega. Piireteks on treitud vahepulgad ja sõrmsoonega käsipuu.



Trepi planeerimisel soovitame kasutada erinevaid materjale. Lisaks puidule on võimalik veel kasutada klaasi ja metalli, mis annavad lõpptulemuse omanäoliseks ja ainulaadseks. Valgustusel on samuti suur roll. Kohtvalgustusega saab tuua esile trepi olemasolu ning rõhutada tõsta ka selle ohutust. Kaabeldust on võimalik planeerida juba enne trepi paigaldust.

Meie tootevalik koosneb sisetingimustesse mõeldud täispuit treppidest. Lisaks pakume keerd- ja välitingimustesse mõeldud treppe. Trepi omanäoliseks viimistlusvõimalusi.

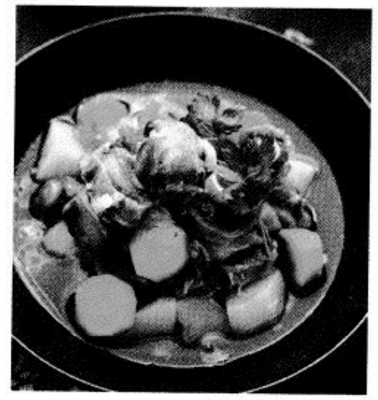
TrepiAbi OÜ | Võta meiega ühendust telefoni teel 5560 1008 või [illegible]
trepiabi@trepiabi.ee | **www.trepiabi.ee**

Külasta ka meie Facebooki lehte **TrepiAbi**

Härjasabasupp

- 1 kg härjasaba
- 1 suur lusikatäis võid
- 200 g suitsutatud pekki
- 4 porgandit
- 1–2 sibulat
- 1 seller
- 5–6 l rammuleent
- pipart, soola
- 1 ½ peotäit jahu
- 1 sidruni mahl
- peotäis peenekslõigatud tilli- ja petersellilehti
- veiniklaasitäis madeirat
- 3 vasikaaju

Härjasabad kupatatakse keevas vees, vesi valatakse ära. Härjasabad kuivatatakse lahjaks ja raiutakse väikesteks tükkideks. Need pruunistatakse pajas, ettevalmistatud härjasabad, kooritud ja tükeldatud porgandid, sibul ja seller pruunistatakse ühtlaselt, lisatakse juurde suitsupekk ja viiakse ühendatakse see segu, kui kõik on pruun, kattas 5 l rammuleemega. Keedetakse 2–2 ½ tundi vähesel tulel. Läbikeetud keeva supi sisse segatakse tulel 1 ½ peotäit sõredat jahu, aetakse supp keema, võetakse tulelt ja lisatakse sidrunimahl, veiniklaas madeirat ning seejärgi soola ja pipart. Vasikaajusid keedetakse 3 minutit soolvee sees, tõstetakse välja, pannakse neist teelusikaga väikesi tükikesi supi sisse. Peale riputatakse tilli- ja petersellilehti. Lauale antakse juustuleibadega.



Pärasült

- 1 pärsa pea ja jalad
- 2 sibulat
- 1 ½ peotäit soola
- 25 tera pipart
- 15 tera vürtsi
- 3 loorberileht

Pärsa pea ja jalad puhastatakse, raiutakse neljaks, pannakse keema niisama palju keeva veega, et liha oleks kaetud. Esimene vaht võetakse pealt ära, seejärel lisatakse 2 kooritud ja risti lõigatud sibulat, peotäis soola, 25 pipratera, 15 tera vürtsi ja 3 loorberilehte. Sült keeb vähesel tulel, kuni liha pehmeks läheb. Liha võetakse välja, vedelik valatakse läbi peenikese sõela.

Liha lõigatakse väikesteks tükkideks ja asetatakse väikestesse kaussidesse. Kui vedelikku palju järele on jäänud, lastakse veel vähesel tulel keeda ja valatakse siis läbi peenikese sõela üle liha. Pidude jaoks serveeritakse sült majoneesiga, roheliste lehtedega või ehtimistarretisega.

Kasulikud kööginipid

- Kui ahjuliha hakkab pealt kõrbema, aga seest on veel toores, katke liha fooliumiga.
- Et liha jääks mahlasem ning seda oleks kergem lõigata, laske sel pärast ahjust välja võtmist 20 minutit fooliumisse pakitult seista.
- Kõrbemaläinud prael lõigake kõrbenud kohad terava noaga ära ja määrige liha sulavõiga. Seejärel grillige veidi ahjus, et tekiks uus krõbe koorik.
- Pintseldage linnuliha 10 minutit enne küpsetamise lõppu soolase veega. See teeb liha oivaliselt krõbedaks.

Üldine liha küpsetamise aeg

• Veisepraad	2–2 ½ tundi
• Vasikapraad	1–1 ½ tundi
• Rostbiif	¾–1 tund
• Seapraad	3–4 tundi
• Searibipraad	1 ½–2 tundi
• Hanepraad	1 ½ tundi
• Kanapojapraad	¼–½ tundi
• Kanapraad (suur)	1 ½ tundi
• Kana keedetakse	1 ½–2 ½ tundi
• Jänesepraad	1–1 ½ tundi
• Lambapraad	2–3 tundi
• Tallepraad	1 tund
• Kalkunipraad	2–3 tundi
• Maksapraad	¼–½ tundi

1 Kolmapäev

teadmistepäev

6.17
20.23

23.30
18.39

°C

Maa/Õhk — juur 7ni, 8st õis

2 Neljapäev

kaduneljapäev

ISTUTUSAEG

6.19
20.20

--.--
19.28

°C

Õhk — õis

Reede

6.22
20.17

00.29
19.59

Õhk/Vesi — õis 14ni, 15st leht

Laupäev

6.24
20.15

1.47
20.18

leht 16ni, 17st juur — T

Pühapäev

6.26
20.12

3.16
20.30

Vesi/Tuli — juur 8ni, 9st vili — Ä

Vererõhk

Minu tervis

/
/
/
/
/
/

27 Esmaspäev

☉ 7.16
19.06

○ 20.49
15.17

°C

Maa — õis 4ni, 5st juur

28 Teisipäev

☉ 7.19
19.03

○ 21.20
16.29

°C

Maa/Õhk — juur 15ni, 16st õis

29 Kolmapäev

mihklipäev

ISTUTUSAEG

☉ 7.21
19.00

○ 22.10
17.25

◑ 4.57

°C

Õhk — õis 22ni, 23st juur

30 Neljapäev

kaduneljapäev

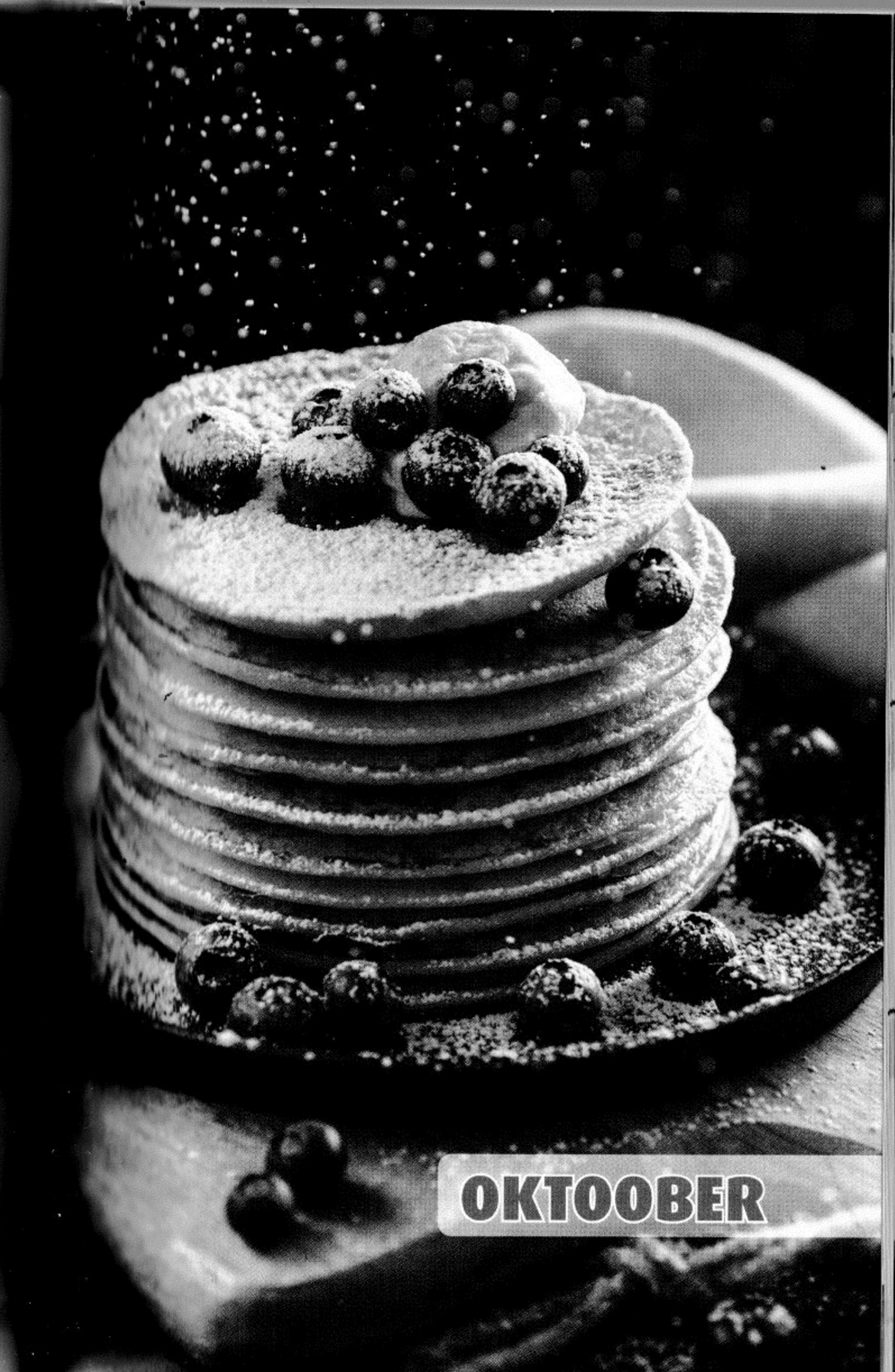
ISTUTUSAEG

☉ 7.23
18.57

○ 23.20
18.03

°C

Õhk/Vesi — juur 5ni, 6–23 õis, 24st leht



Magustoit teeb meele rõõmsaks

Meie maitsemeel ja -eelistused on aegade jooksul vägagi muutunud. Ja mene harjub kergesti nende toitude maitsetega, mida talle lapsest saa pakutakse. Kui on harjutud näiteks väga magusate või soolaste maits tega, siis sellist toitu enamasti ka eelistatakse. Kui endistel aegadel oli suh kur kallis ja haruldane, siis oli ka näiteks hästi magus toit mõnes mõttes hea elu sümbol. Meie retseptiraamatute pioneeride Jaan Koori, Adeli Tannbaumi ning ka nende õpilaste retseptides domineerib pigem suhk külluslik kasutamine.

Tervisliku toitumise printsiipidest lähtuvalt üritame tänapäeval s suhkrutarbimist vähendada ning seda püütakse retseptides sageli asen dada muude toidu- ja maitseainetega, samuti eelistada töötlemata suhk rut rafineeritule.

Tänapäeva kiirustavas maailmas ei ole igapäevane magustoitude v mistamine väga tavapärane. Magustoitu tehakse vast enam lastega pere des, sest pere väiksemad peavad seda muust toidust olulisemaks. Kõik dele sööjatele peaks magustoit lõuna lõpetuseks olema hõrk maitseelamus mis annab energiat ja tekitab meeldiva küllastumise tunde.

Eesti köögis on traditsioonilised magustoidud, mida põlvkondade v tel valmistatud ja hinnatud. Kümme klassikut on teie ees.

Jaan Koori Mulgi korbid

Valmistatakse hästi hää **nisuleiva tainas**. Selleks pannakse **kaks tass leigeks tehtud rõõska piima** kausi sisse ja sulatatakse sääl sees **kuiv loodi presspärmi** ära. Lisatakse nüüd sinna juurde **nael sulavõid**, ar järele **soola** ja niipalju hääd **nisujahu**, et kaunis sitke tainas saab, arvat **8–9 naela**. Siis kastetakse hästi hoolega läbi, nii et hästi sile on. Pandak nüüd valge rätik üle ja lastakse sooja koha pääl kerkida. Siis pandak jahuga üleraputatud laua pääle.

Mulgi korpide tegemiseks lõigatakse parajad tainatükid, vormitak kuue tolli laiused ümmargused pätsikesed, pandakse laia saia pann pääle, määritakse **veega segatud toore munaga** ja küpsetatakse suure kuumas leivaahjus helepruuniks ja küpseks. Siis poolitatakse need ri et alumine ja ülemine pool saab. Nüüd segatakse kastruli sees **2 tass**

piima 18 toore muna, natukese **soola, poole naela või, paari lusi-täie suhkru** ja **söögilusikatäie kaneelipulbriga** segi. Pandakse väi-tse tule pääle ja keedetakse nüüd ümber kloppides niikaua, et vede-ne sõmerline puder saab. Kastetakse need lõigatud saiapooled nii-oodi sinna sisse, et kaunis paks kord seda muna putru üleni sinna pääle rima jääb. Pandakse siis jälle pannide pääle ja küpsetatakse, kui enne pis võiga üle on raputatud, veel arvata pool tundi ahjus. Soovi järele võib e peenikest suhkrut üle raputada.

Jaan Koori pannkoogid

Pandakse kausi sisse **viis toorest muna, näputäis soola, veerand naela pa võid, kolm supilusikatäit peenikest suhkrut** ja **üks nael jahu**. Nüüd lopitakse sinna juurde arvata **toop rõõska piima**. Tehtakse nüüd väik-est sabaga pannid tule pääl kuumaks, määritakse **sula rasva ehk sea-pekiga** märjaks, kallatakse sisse õhuke kord tainast, nii kui paks paber, ja nende pannide ja küpsetatakse mõlemilt poolt helepruuniks.

Pandakse nüüd vaagna peale, raputatakse **suhkrut** üle ja antakse **marja sahvti** juurde. Neid söödakse soojalt. Veel kobedamad saavad need kuigid, kui munavalge eelnevalt vahusse löödakse.

Adeline Tannbaumi retseptid

Ujuvad saared

Klaasi munavalge kohta võtta **½ klaasi suhkrut** ja **noaotsatäis vanillipulb-ri** ja pekstakse munavalged kangeks vahuks. Lusikaga pannakse keeva piima sisse suured pallid sellest peksetud munavalgest, keedetakse, kuni hakkavad, pannakse keedunõu pliidiservale ja kui piim on keemast lange-nud, pööratakse pallid ümber. Ka see külg tõuseb pliidil keema ja jahu-tatakse pliidiserval uuesti maha. Siis tõstetakse pallid vahukulbiga laiale vaatele.

Kui kõik pallid on valmis keedetud, tehakse potis olevast piimast **kastekaste**. Selleks hõõrutakse **2 munarebu poole klaasitäie suhkruga** vahuks, lisatakse juurde **1 supilusikatäis kakaopulbrit** ja **kolm lusika-täit kuuma piima**. Siis valatakse see segu kohe segades **ülejäänud piima** sisse. Kastrul tõstetakse pliidilt, kui kaste hakkab muutuma pakslikuks. Kui kaste on jahtunud, lisatakse munavalgepallid ja tõstetakse magus-toidikaussidesse.

Maasikakreem koorega

- 1 ¾ klaasi maasikamahla (ilma marjadeta)
- 20 g kalaliimi
- pool klaasi vett
- 200 g suhkrut
- 5 klaasi vahukoort

Kalaliim leotatakse pooles klaasis keevas vees. Peale jahutamist lis
takse juurde maasikamahl ja suhkur. Vahukoor lüüakse vahuks, kal
liimi ja maasikamahla segu klopitakse ruttu koorevahuga segi ja pa
nakse vormi. Peale paksuksminekut lüüakse toit vormist välja. Maasik
mahla asemel võib selleks toiduks tarvitada iga marjamahla.

Õunasupp

- 2 ½ l õunu
- 1–1 ½ klaasi suhkrut
- 2 supilusikatäit kartulijahu
- kaneeli
- sidrunikoort
- 8 nelki

Õunad kooritakse ja lõigatakse neljaks. Õunatükid pannakse vee ja li
kaneeliga keema (liiter õunu, 3 l vett), keedetakse puruks, pannakse
teine liiter õunatükke juurde ja suhkrut maitse järgi. Need keedetak
pehmeks, aga nii, et tükid terveks jäävad, valatakse veega segatud kart
jahu segades peale ja võetakse siis tulelt.

Vaene rüütel

- 2 poola saia
- ⅔ l piima
- 1 muna

Saia ümbert riivitakse kooruke, lõigatakse sai viiludeks. Soojendatud
masse klopitakse muna ja suhkur. Selles piimas leotatakse saiaviilud
vaagnal, pööratakse riivsaias. Magusmandli triibud pistetakse igasse
ja pruunistatakse pannil võiga. Süüakse marjakastme või keedisega.

Eesti marmelaad

- 600 g õunamoosi
- 1 ½ klaasi suhkrut
- 9 lehte kalaliimi
- lusikatäis tolmsuhkrut
- ¾ klaasi suhkrut
- mõni mandel
- 50 g võid

Valmiskeedetud õunamoos ja suhkur segatakse tulel kõvasti, kuni suhkur on sulanud. Kalaliimi leotatakse 5 supilusikatäies keevas vees, segatakse õunamoosi hulka. Madalale vaagnale riputatakse tolmsuhkrut ja valatakse veel kuum marmelaad sõrmepaksuse kihina peale. Teisel päeval lõigatakse marmelaad tükkideks ja pööratakse tolmsuhkruga pealt.

ÖKOLOOGILISED LATTE-JOOGID

MAHE PUNAPEEDI *LATTE*

Kookospiima ja punapeedi kombinatsioon loob originaalse ja eriti hõrgu maitsega ülitervisliku joogi.

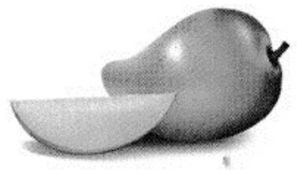
…RVIS, VITAMIINID ja ENERGIA …SATE HINDADEGA

- Laktoosivaba
- Gluteenivaba
- 100% naturaalne
- Vegan
- Mahe
- GMO-vaba
- Säilitusaineteta

MAHE BANAANI-ACAI *LATTE*

Acai marja ja kookospiima unikaalne kombinatsioon loob vaimustavalt puuviljase, kreemise, naturaalselt magusa, samas õrnalt hapuka joogi, millesse hetkega armud.

MANGO *LATTE*



Hõrk, kreemjas ja värskendav maitse

MAHE *MATCHA LATTE*

Hästi tasakaalustatud kvaliteetse *premium matcha* tee, kookospiima ja teiste koostisosade kombinatsioon annab hõrgu kreemja *matcha*-maitselise joogi.

KURKUMI *LATTE*

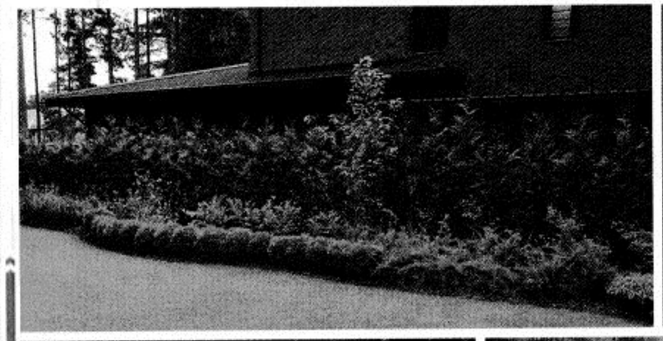
Maitseb erinevalt kui kõik joogid, mida oled siiani maitsnud. Sellel on soe, kergelt maine maitse, mis on samas nii magus kui ka pikantne. Koos hõrgu vanilli ja hõõguva ingveriga maitseb see lausa taevalikult.

MÜÜGIL:
TALLINNAS: Kalamaja Apteek Kotzebue 9
PÄRNUS: Ülejõe Apteek; Tervisekauplus (teatri maja)
TARTUS: Tähe Lilled Vaksali 17a
VÕRUS: BioAleksandra OÜ

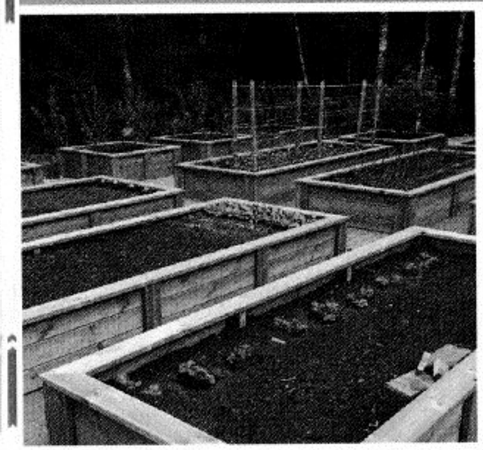
TELLI E-POEST: WWW.ELUVAGI.EE

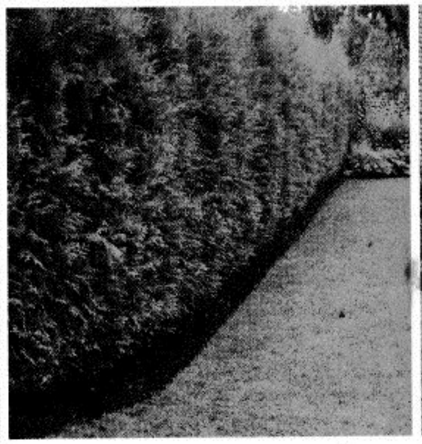
Igavere Puukoolist
saate aiailu aastatek

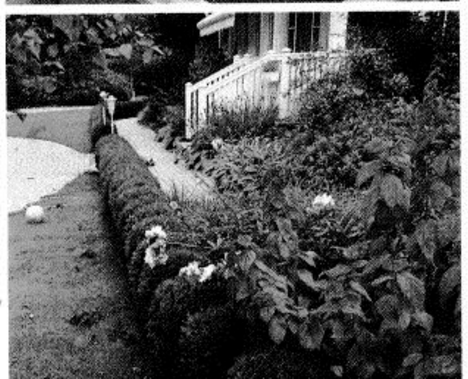
PAKUME LISAKS TAIMEDELE
ASJALIKKU NÕU NII
AIAKUJUNDUSES, TAIMEDE
VALIKU, ISTUTAMISE KUI KA
TAIMEDE HOOLDUSE OSAS.



MEIE TEENUSED
- **Aiakujundus ja taimede v**
- **Haljastuse rajamine ja is**
- **Haljastuse hooldus**
- **Aiandusalane nõuanne**
- **Projektipõhine varumine**







KONTAKT tel 5665 1115
INFO info@igaverepuukool.ee
www.igaverepuukool.ee

ASUME
Harjumaal
Raasiku vallas rabade ja
metsade keskel!

Ahjuvorm saiaga

- 2 kümnesendist saia
- 10–15 õuna
- 1 klaas suhkrut
- 1 maatsatäis vanilli
- 2 klaasi piima
- 100 g võid
- 100 g korinte (tumedad seemneteta rosinad)
- 5 muna

Saiad lõigatakse viiludeks, leotatakse vähe aega soojendatud piimas ja pestakse võitatud vormi põhjale ja servadele. Koorimata õunad pestakse, segatakse peeneks, korindid puhastatakse. Ettevalmistatud õunad, korindid, vanill ja kolmveerand klaasi suhkrut segatakse ja pannakse vormi saiaviilude keskele. Peale pannakse järelejäänud leotatud saiaviilud. Veerand klaasi suhkrut klopitakse viie munaga hästi segi, sulatatud või valatakse ühes munadega üle vormi ja küpsetatakse parajas ahjus pool kuni kolmveerand tundi. Süüakse kuumalt vanilli- või veinikastmega.

Peamuroog

- 4–5 apelsini
- 1 ½ klaasi punast veini
- ¼ l vahukoort
- ¾ klaasi suhkrut
- 25 g sukaadi

Apelsinid kooritakse ja lõigatakse põigiti ratasteks, seemned korjatakse ära. Asetatakse madalale magustoidutaldrikule, riputatakse üle poole suhkruga ja valatakse veiniga üle. Järelejäänud suhkruga lüüakse koor tahu ja pannakse lusikaviisi apelsiniratastele, peened sukaadiribad pistetakse püsti koore sisse ja antakse külmalt lauale.

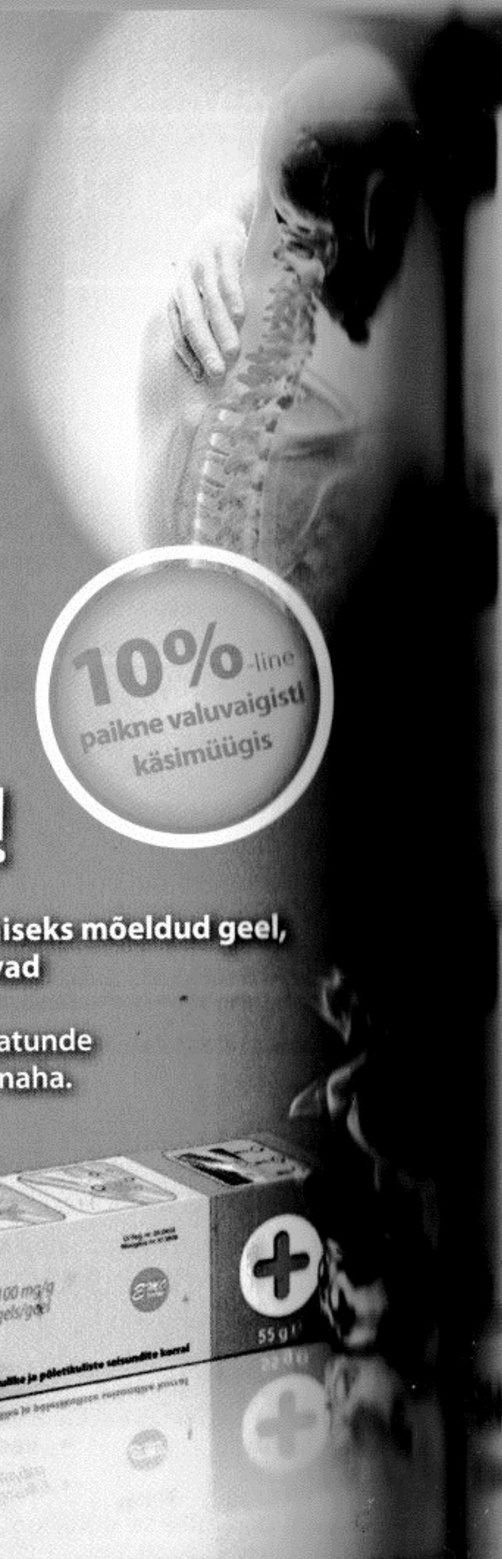
Suhkrut

- 1 muna
- 1 tl suhkrut
- 1 tl jahu
- 3 tassi piima
- veerand kangi vanilli
- 25 g mandleid

Munarebud hõõrutakse suhkruga vahuks, juurde lisatakse jahu. Piim keetakse vanillikangiga keema, juurde valatakse segades klopitud muna. Kui toit pakstikuks hakkab minema, tõmmatakse kastrul tulelt ära ja liigutatakse munavalgevaht õrnalt juurde. Toit valatakse madalasse kaussi ja serveeritakse külmalt marjakastmega.

EMOX®

Naprokseen 100 mg/g geel



JAHUTAV LEEVENDUS VALULE JA PÕLETIKULE!

10%-line paikne valuvaigisti käsimüügis

Emox (naprokseen) on paikseks kasutamiseks mõeldud geel, millel on põletikuvastased, valuvaigistavad ja tursevastased omadused.
Geelis sisalduv mentool annab nahal külmatunde ja soodustab naprokseeni imendumist läbi naha.

Toimeaine: naprokseen

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege [illegible] pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või [illegible] kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Müügiloa hoidja: Bausch Health Ireland Limited,
3013 Lake Drive, Citywest Business Campus, Dublin 24, [illegible]

Lisaküsimuste tekkimisel selle ravimi kohta pöörduge palun müügiloa hoidja kohaliku esindaja poole.
PharmaSwiss Eesti OÜ; Tammsaare tee 47; 11316 Tallinn; Tel [illegible]

Reede

Maalehe sünnipäev
omavalitsuspäev

7.26
18.54

--.--
18.25

Vesi leht Ä V T

Laupäev

7.28
18.51

00.44
18.39

Vesi/Tuli leht 15ni, 16st vili Lk T

Pühapäev

7.30
18.48

2.16
18.48

Tuli vili 15ni, 16st juur

[illegible]nu tervis

Vererõhk /
/
/
/
/
/
/

Maarahva Pood

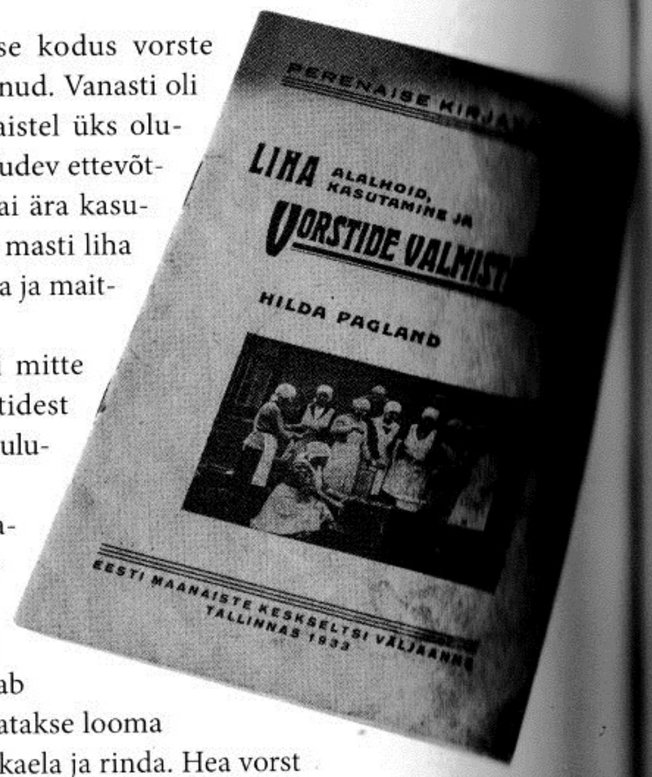
Isetegemise Rõõm

VORSTI JA SINGI TEGEMIS
VAJALIKUD TARVIKUD LEI
MAARAHVA POEST

NOVEMBER

WWW.MAARAHVAPOOD.EE

Vorsti oma maitse järgi



Ehkki tänapäeval tehakse kodus vorste harva, pole see alati nii olnud. Vanasti oli vorstitegu taludes perenaistel üks oluline ning aega ja vaeva nõudev ettevõtmine. Selle tulemusena sai ära kasutada looma sooled ja igat masti liha ning rupskid, mis hakituna ja maitsestatuna hästi maitses.

Et liha polnud sugugi mitte igapäevane toit, sai vorstidest pidupäevasöök, mis eriti jõulupühade juurde käis.

1933. aastal andis Maanaiste Kekselts välja vihikukese "Vorstide valmistamine", mille autor oli Hilda Pagland. Ta kirjutab seal, et vorstilihaks tarvitatakse looma esiveerandit – laba, turja, kaela ja rinda. Hea vorst tuleb ikka noorema looma lihast. Samas möönab ta, et talumajapidamises meie sellele asjaolule vaadata ei saa ja vorstiks tuleb teha ka vanaduselt lüpsikõlbmatud lehmad. Vana looma liha saab vorsti sees vastuvõetavaks, kui lihale lisada kartulijahu, misläbi muidu rabedaks kippuv vana looma liha muutub elastsemaks. Muul juhul tuleks tema sõnul kartulijahust hoiduda, kuna see teeb vorsti vähem maitsvaks.

Enne vorsti valmistamist soovitab proua Pagland liha päevakese soolas hoida. Veiseliha aetakse kolm ja sealiha üks kord läbi masina. Vett lisatakse vorstisisu valmistamisel äranägemise järgi, et tainas oleks hästi mahlane. Siis lisatakse ka retseptis olevad maitseained ning lõpuks sealiha, sõtkutakse segu korralikult ning kõige viimaseks lisatakse pekitükid.

Ka tänapäeval on vorstide valmistamisega jälle tegelema hakatud, sest sooli või ka proteiinkesti ning vorstiteoks vajalikke tarvikuid on võimalik poest osta. Neid saab soetada näiteks Maarahva poest, ja 2015. aastal kirjutas nimetatud poe omanik Mait Soasepp Targu Talitas, kuidas tema kodus vorsti teeb.

Mait Soasepa kodune vorstitegu

Kõige aluseks vorsti tegemisel on hea sea- või veiseliha. Mina teen tavaliselt korraga 5 või 10 kg vorsti, siis jätkub tulemusest mõneks ajaks endale ja sõpradelegi.

Lihakoguse hulgas võiks olla umbes ⅔ sea küljetükki, nn kondita peekonit, mis on piisavalt pekine, et anda vorstile vajalik mahlasus. Kamarat pole vaja eemaldada, sest vorsti sees läheb kõik ühtlaseks.

Kui kasutate poest ostetud küljetükki, mille pekiriba pea olematu, tuleb kindlasti lisada puhast pekki.

Kolmandiku ulatuses panen veiseliha. Selleks sobivad kõik odavamad lihatükid, kuid ka ükskõik millise metsloomaliha. Sel juhul võiks arvestada, et metsloomaliha on kuivem ja peki osakaalu tuleks veidi tõsta.

Liha lasen läbi hakklihamasina. Kui kasutate käsimasinat, on see päris paras töö, vaadake, et oleks tugevaid abikäsi! Kui soovite väga ühtlase struktuuriga vorste, võib liha ka mitu korda läbi hakklihamasina ajada.

Seejärel tuleb segu väga hästi läbi sõtkuda, tugevalt kätega töödeldes vähemalt 15 minutit. Mida rohkem sõtkuda, seda paremini lihavalgud ühilustuvad ja saame ühtlasema vorsti. Pärast seda tuleks lisada soola ja maitseainesegu ning sõtkuda veel kord läbi.

Algajal soovitan kasutada valmis maitseainesegusid, näiteks valge vorsti või Krakovi vorsti maitseainesegu. Kuna pakis on ürte ja vürtse 5 kg ja 10 kg vorstisegu maitsestamiseks täpselt õiges koguses, pole vaja ise leiutada, mida ja kui palju panna.

Vorstisegu laagerduma

Valmis tehtud vorstisegu võiks nüüd jahedas vähemalt pool päeva laagerduda, veel parem kui üle öö või ööpäeva. Laagerdumine teeb selle segu mõnusaks ja maitsetest läbi imbunuks.

Enne vorsti toppimiseni jõudmist lisan hakkmasinast läbi aetud sibula ja küüslaugu. Vorstile lisamiseks sobivad ka kõik riivitavad köögiviljad. Köögiviljade lisamisel võib ka pekikogust vähendada, aga mitte alla

⅓ kogu lihakogusest, muidu tulevad vorstid kuivad. Vorstitegemise juures on vahva see, et siin tuleb iga tegija n-ö käekiri hästi välja, sest on nii palju võimalusi koostisosade ja maitsetega katsetamiseks.

Kui laagerdunud vorstisegu hakitud sibula ja küüslauguga jälle ühtlaseks sõtkutud on, võib hakata vorste tegema.

Vorstide täitmine

Vorsti kestaks sobivad nii sea- kui lambasooled. 5–6 kg vorstitäidise jaoks kulub umbes 1 pakk seasooli. Sooled on saadaval puhastatuna ja soolatuna. Lambasooled on küll peenemad ja vajavad natuke nikerdamist, aga ilusad peenikesed vorstid on seda vaeva väärt.

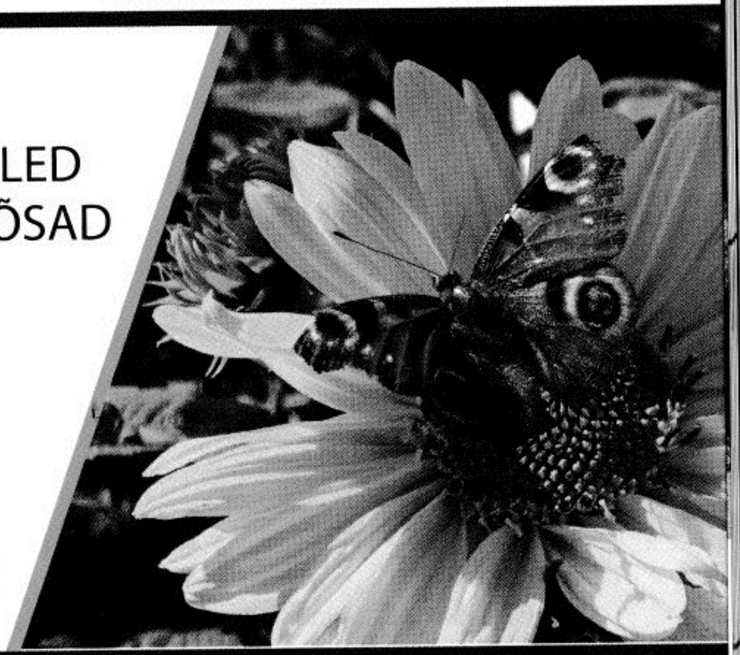
Suitsuvorsti tegemiseks on parimad proteiinkestad, mille pakist jätkub samuti umbkaudu 5 kg vorsti tegemiseks. Nii soolatud naturaalseid sooli kui ka proteiinkesti tuleb enne kasutamist umbes pool tundi käesoojas vees leotada.

Vorstide täitmiseks kasutan vorstipritsi. Vorstipritsi, mis on olemuselt midagi tordipritsi ja hakklihamasina vahepealset, teeb vorstitegemise kodus eriti mõnusaks. Lapsena vanaema juures rikkus tegemise isu just see pikk protsess, kus puupulga ja lehtri abil soolikatesse vorstisisu aeti. Praegu on nii 1,5 kg kui 3 kg mahutavusega. Kui vorstitegu võetakse ette harvemini, saab väga hästi hakkama ka väikesega. Kui aga korraga tehakse 10 kg ja rohkem vorsti, soovitan kindlasti suuremat pritsi, mille saab hästi laua külge kinnitada ja kolme kilo kaupa täitmine hoiab palju aega kokku.

Vorstide täitmiseks tuleb vorstisool või proteiinkest tõmmata vorstipritsi toru otsa. Lambasoole jaoks on kaasas ka peenikesed otsikud. Ühelaselt vändates ning soolt käega vastavalt vajadusele järele andes või vastu hoides täitke korraga poolteise- kuni kahemeetrine jupp soolt (nad on kõik pakis umbes sellise pikkusega). Mida ühtlasemalt seda teete, seda vähem tekib õhumulle. Õhumullid püüdke käega välja libistada. Mina jätan alati mõlemast soole otsast 15 cm täitmata, siis on ruumi toimetada.

Kristiine Aiakeskus

ROOSIISTIKUD
PÜSI- JA SUVELILLED
LUPUUD JA -PÕÕSAD
OKASPUUD JA
HEKITAIMED
VILJAPUUD JA
MARJAPÕÕSAD
MAASIKA- JA
VAARIKATAIMED



SÕBRALIKUD HINNAD!

Linnu tee 39 / Kännu 49a, Tallinn | tel: 506 7799
puukool@kristiineaiakeskus.ee | facebook: Kristiine Puukool

WWW.KRISTIINEAIAKESKUS.EE

Kui soolejupp on täidetud, lükake õhumullid välja ja keerake vorst soovitud pikkusega juppideks. Piisab, kui keerate peale kolm-neli keerdu, tuleb vaid meeles pidada, et keerud ühtpidi jookseksid, muidu keeravad vorstid end kuumutades lahti.

Valmis vorste kuumutage 80kraadises vees 15–20 minutit. Jälgige, et temperatuur püsiks 80 kraadi, kõrgema temperatuuri juures võivad vorstid lõhkeda.

Naturaalsooles tehtud vorsti saab loomulikult hiljem ka suitsutada. Paiteiinkest kannatab ahjus kuumust vaid 100 kraadi ja sobib ainult suitsutamiseks.

Hilda Paglandi vorstiretseptid

Veri-tanguvorst

- 2 l odratangu
- 3–4 l vett
- ½–1 l verd
- 200–400 g pekki
- 1 tl majoraani
- sibulaid
- pipart
- soola

Tangudest, pekitükikestest ja veest keedetakse peaaegu pehme puder. Kui pisut jahtunud, lisatakse veri ja maitseained ning täidetakse õige nõrgalt soolde, sest puder paisub. Kuumutatakse 80 kraadi juures 20–30 minutit. Kuumutamise ajal vorste mitte torkida. Enne tarvitamist praetakse ahjus. Süüakse pohla- või peedisalatiga.

Viini vorstid

- 2 kg veiseliha
- 2 kg vasikaliha
- 4 kg lahjat sealiha
- vett
- soola
- salpeetrit
- pipart
- vürtsi
- muskaatpähklit ja -õit

Veise- ja vasikaliha aetakse kolm, sealiha üks kord läbi masina. Vasikaliha puudumisel võib võtta vastava hulga veiseliha. Veiselihale lisatakse tublisti vett ning kui see segi sõtkutud, siis maitseained ja lõpuks sealiha. Sõtkutakse sitkeks ja kergeks. Täidetakse lamba- või peensse seasoolde. Keeratakse 15 cm pikkused vorstid, suitsutatakse ½–1 tund, kuumutatakse 5–10 minutit 80 kraadi juures. Tarvitamise korral soojendatakse kuuma vette pannes.

Krakovi vorst

- 2–4 kg veiseliha
- 1–2 kg sealiha
- soola
- salpeetrit
- pipart
- vürtsi
- sibulaid
- ingverit
- kaneeli
- majoraani

Veiseliha aetakse kolm ja sealiha üks kord läbi masina. Osa sealihast lõigatakse tükkideks. Veiselihale lisatakse vesi, maitseained, sealiha ja sõtkutakse hästi läbi. Lõpuks lisatakse pekitükikesed. Tainas täidetakse veise kõversoolde. Vorste suitsutatakse kaks korda. Esimene kord suitsutatakse 1–2 tundi, kuumutatakse 75 kraadi juures 15–30 minutit. Teist korda suitsutatakse nõrgemal kuumusel 3–4 tundi. Enne tarvitamist lastakse rippuda õhurikkas ruumis 14 päeva ümber.

Maksavorst

- 2 kg maksa
- 1 kg pekki
- vett
- soola
- pipart
- vürtsi
- küüslauku
- köömneid
- ingverit
- vett

Maksal eemaldatakse sooneotsad ja suuremad kelmetükid ning lõigatakse parajateks tükkideks. Maksatükid valatakse üle kuuma veega ning lastakse selles seni seista, kui seest ei ole enam punane. Maks ja suurem osa pekist aetakse läbi masina. Osa pekki lõigatakse väikesteks tükkideks. Maksale lisatakse järjekorras teised ained ja sõtkutakse läbi. Segu täidetakse kõver- või sirgesse soolde ja kuumutatakse 80 kraadi juures 40–60 minutit. Pannakse väheks ajaks külma vette, otsad seotakse uuesti kinni, et sisu läheks koomale ja jahutatakse ülesriputatult. Võib ka nii toimida, et vorstid veidi jahtunult teist korda siduda ja ööseks vajutise alla panna.

29 Esmaspäev

ISTUTUSAEG

8.47
15.31

00.50
14.24

°C

Maa

juur 3ni === 10–19 õis, 20st juur

30 Teisipäev

andresepäev

ISTUTUSAEG

8.49
15.30

2.22
14.28

°C

Maa

juur

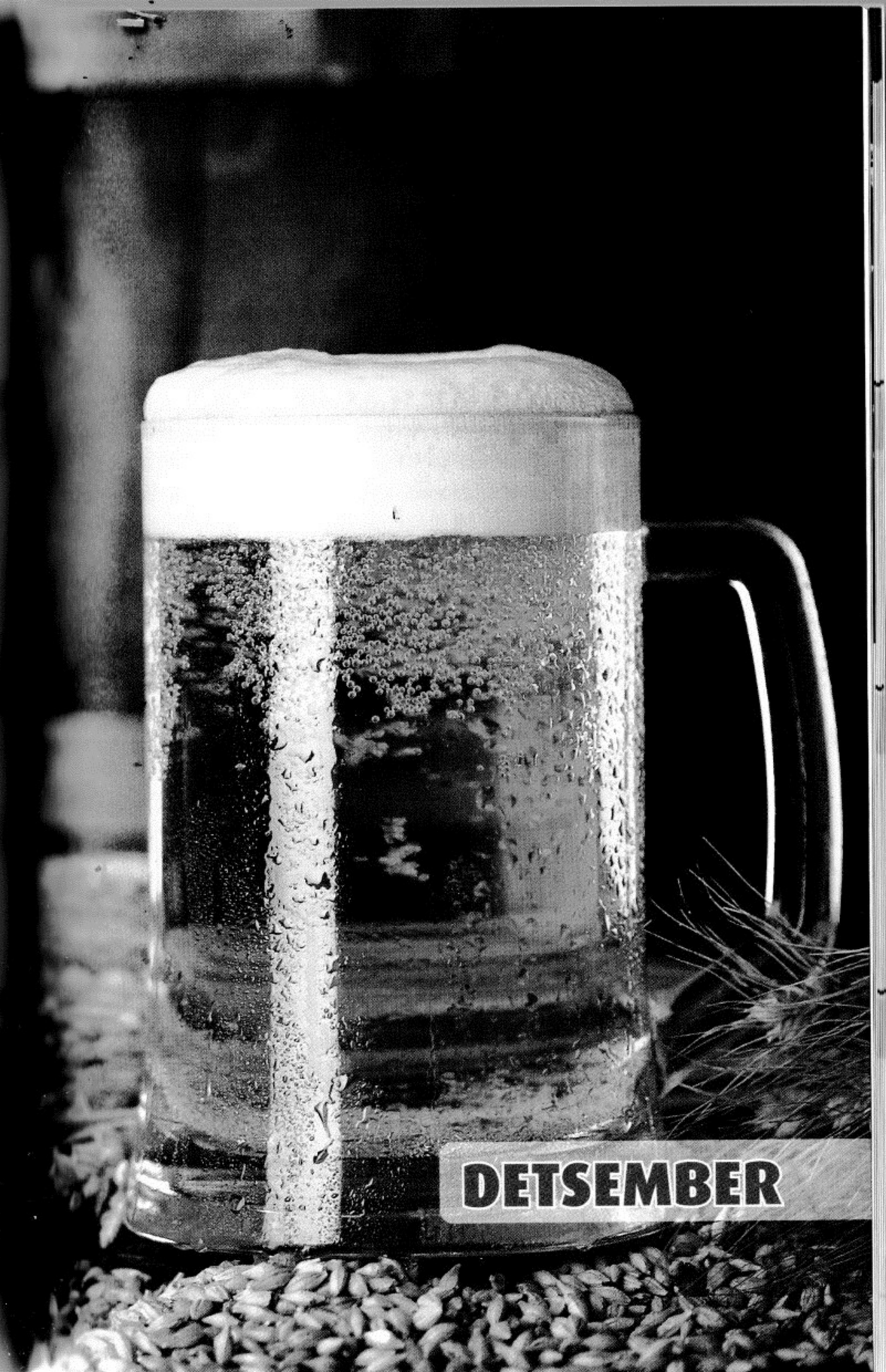
MÄRKMED

Minu tervis

Vererõhk

Enesetunne

Ravimid



Koduõlu on pühadejook

Endistel aegadel kuulus õllepruulimine kindlalt kõikvõimalike pühade ja tähtsündmuste juurde. Õlut pruuliti linnastest, kuid selle väärika joogi valmistamine erines piirkondlikult tublisti, ka olid igal õllemeistril oma nõksud ja iga meistri õllel erinev maitse.

Tänapäeval on koduõlle tegemine taas moodi läinud, sest see on muutunud märksa lihtsamaks. Pole vaja enam ise linnaseid kasvatada, need saab hõlpsasti osta kas või internetist. Samuti muudab õlletegemise mugavamaks see, et kõikvõimalikke tarvikuid on lihtne poest osta. Kuid õllepruulimise teeb huvitavaks ja loominguliseks võimalus erinevaid linnaseid valida ja katsetada ning sel moel just endale kõige meeldivam maitse välja timmida.

Meie esivanemad aga suhtusid õlleteosse suure tõsidusega ja see oli lausa omaette rituaal. Eriti kuulsaks on saanud koduõlled, mis pruuliti saartel. Need on kuldkollased läbipaistmatud linnaseõlled, mis vahutavad tublisti, maitsevad magusalt, kuid on salakavalalt kanged. Seega on saare õlut vaja hästi tunda ja seda mõistusega pruukida. Nii saab sellest omaette elamus.

Muhu muuseumis säilitatakse üksikasjalikku õlletegemise õpetust, mille on üles kirjutanud kogemustega õllemeister, nüüdseks meie hulgast lahkunud Eino Mereäär. Lisaks oli ta ka ladus värsiseadja ja iga tegevuse kohta oli tal luuletus. Õlleteo ülistuseks kirjutas mees järgmist:

Selle aga joogi mõnu
kiiduks puudub sõnu.
Proovi ise ja
veendud selles sa.

Linnaseõlle tegemine

Hea linnaseõlle tegemiseks on sul vaja kolme asja: häid linnaseid, kadakaid ja kannatlikku meelt.

Et saada häid linnaseid, on tarvis kõigepealt kasvatada head otra. Oder on suvivili ja külvatakse kevadel – sügisel küntud ja kevadel kultiveeritud põllule. Oder külvatakse veel hästi niiskesse mulda kas masinaga või käsitsi, kui ööpäevane temperatuur on juba plusskraadides. Kõige parem on suureteraline või keskvalmiv sort. Masinaga külvates läheb seeme kohe mulda, käsitsi aga tuleb sisse vedrutada ja kohe rullida.

Odra kõige suurem vaenlane on ohakas. See tuleb torkerauaga välja torkida või teha keemilist umbrohutõrjet. Muidu head saaki ei saa.

Augusti esimeses pooles või keskel (olenevalt ilmastikust) oder valmib. Valmimise esimene tunnus on see, et oder vajub longu. Kuna ta ühtlaselt ei valmi, tuleb vaadata rohelisemaid päid ja neid hamba all proovida. Kui tera on kõva ja läheb pooleks, mitte laiaks, siis on paras aeg lõikuseks.

Minu nooruses lõigati otra vikatiga ja pandi napradesse järelvalmima. Nüüd käib lõikus kombainiga.

Kui vili on lõigatud, lastakse see tänapäeval läbi tuulimasina ja tröödri. Tuulimasin puhastab vilja sõkaldest, aganatest ja umbrohust, tröör aga jaotab terad suuruse järgi. Kuna mul neid masinaid ei ole, siis mina tuulan käsitsi. Panen hästi tuulisesse kohta kile maha ja kallan hästi kõrgelt külimitust või ämbrist vilja välja. Tuul viib kõik prahi minema ja kenad terad kukuvad kilele.

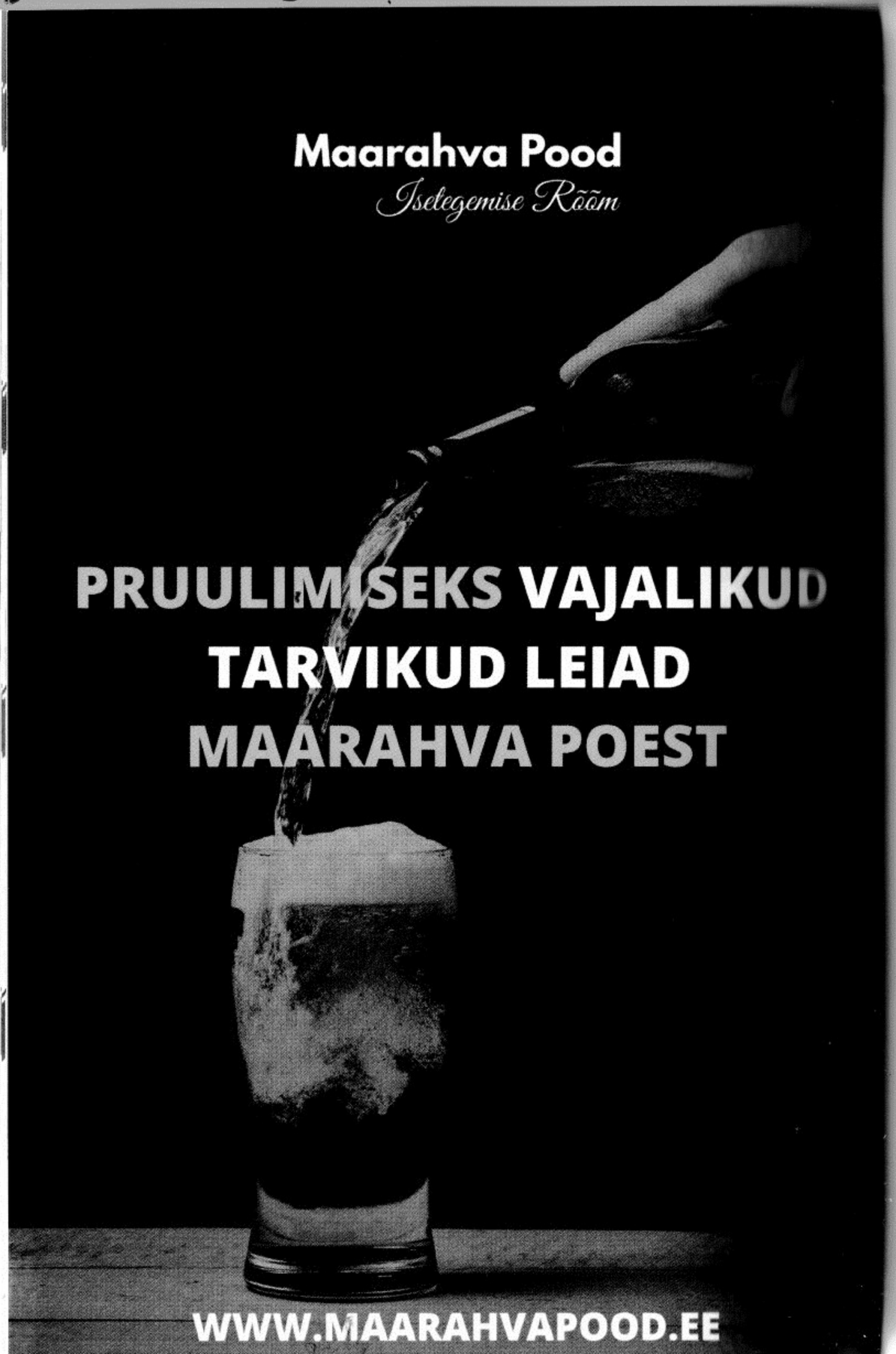
Linnaste töötlemine

Tuulatud vili pannakse toobrisse ehk pika nagaga puunõusse, millel on auk põhjas ja valatakse vett täis. Siis hakatakse nõus vett labidaga liigutama. Kõik kergem ollus kerkib peale ja see korjatakse sõelaga ära. Nii mitu korda umbes kolme päeva jooksul, iga päev vett vahetades.

Et teada saada, kas vili on hästi ligunenud, hammustatakse tera pooleks, ja kui selle poolega saab nõu küljele kirjutada, siis on paras aeg vesi välja lasta ning linnased kasvama panna. Linnased pannakse kasvama jahedasse ruumi valatud põrandale või kasti ühtlase kihina u 2 cm paksuselt ja kaetakse pealt kapsalehtede või linase riidega.

Umbes kolme päeva pärast on terad juba kokku kasvanud ja need tuleb käte vahel üksteisest lahti hõõruda. Nii iga kolme päeva järel, kokku kolm korda. Viimane kord enne kuivama panemist väga põhjalikult.

Kuivatada võib nii kuivatis kui ka päikese käes, kuid tihti segada, et "jalad" (s.t idud) küljest ära kukuksid. Linnase kuivusest annab kõigepealt märku hea omapärane lõhn, kuid kõige tähtsam indikaator on hammas.



Õlle tegemine

Kui linnased on kuivad, mis siis muud kui veskile! Enne seda tasuks aga veel kord linnased läbi tuulata, sest osa jalgu on veel küljes. Kui linnased tuulatud, siis jahvele! Kõige parem on jahvatada käsikiviga, sest sellega saab kõige paremini peensusastet timmida. Tänapäeva veskid teevad väga peenikest jahu, aga linnasejahu peab olema jäme, muidu muutub kliistriks.

Kui linnased jahvatatud, siis katel tulele. Vesi ja katel peavad olema äärmiselt puhtad, eriti rasvainetest, samamoodi ka tõrs ja toober, mille peab enne tulise veega üle loputama.

Keev vesi tõstetakse paari ämbri sisse jahtuma. Umbes veerand tunni pärast kallatakse üks ämber tõrde ja seejärel linnasejahu. Selle peale veel teine ämbritäis ja lastakse see jahust läbi imbuda. Seda selleks, et kui jahule kohe keev vesi peale kallata, võib saada koogitaina.

Nüüd tuleb keeva vee kord. Seda tõstetakse peale ja liigutatakse suure labjaga pidevalt seni, kuni labi ise veel segus püsti jääb. Siis tehakse labjale kuiva koha algusesse noaga täke, nii palju õlut võib võtta. Siis pannakse labi risti üle nõu ja nõu kaetakse puhta kotiga. Nii jäetakse see tõrretäis kuueks tunniks vedima, iga tunni järel käiakse liigutamas.

Siis tuleb paika panna rabanõu. See on sama pika nagaga nõu, kus vilja leotati. Nõu pannakse kolmejalgse harkjala peale. Kõige põhja ümber naga pannakse õlgedest side. Selle peale pannakse raudkivi, et side üles ei kerkiks. Minul on selleks täpselt nõu põhjaga sobivad alt sälkudega (et vesi läbi jookseks) puust liistud. Nende liistude peale tuleb mitu kihti tihedasti topitud marjadega kadakaoksi. Nende peale ümber naga ülemine õlgside. Siis veel kaks teravate otstega painduvat keppi, mis kõik selle soova (kurna) kokku seovad.

Seejärel tuleb lisada humalad. Toas või paargus keedetakse katlas humalatest vihavett. Humalad kallatakse vette (vanasti arvestati 1 nael humalaid vaka linnaste kohta, aga see on liig mis liig, aitab 100 grammist küll). Peale pannakse mõned kadakaoksad, et humalad pinnale ei kerkiks ja keedetakse vähemalt kaks tundi.

Kui linnasejahu on kuus tundi ligunenud, tõstetakse see rabanõusse, lisatakse humalad ja kurnatakse läbi kadakate ja õlesidemete puhtaks meskiks, mis pannakse jahtuma. Meskit võetakse nii palju, kui näitab täke labjal.

Siis valatakse rabale uus keev vesi peale ja jäetakse paariks tunniks ligunema. Õigest meskist tehakse algul "ristipoeg" ehk poolele liitrile umbes 30kraadise temperatuuriga meskile segatakse juurde pärm, suhkur ja jahu ning pannakse sooja kohta käärima.

Kui kaks tundi on möödas, kurnatakse rabanõust ka teine vesi ehk taherberi välja ja pannakse jahtuma. Rabale pannakse külm vesi peale ning sellest tuleb hiljem taar.

Kui meski on jahtunud 34–35 kraadini, lisatakse "ristipoeg" ja algab käärimine. See on kõige ärevam periood, siis peab valvas olema. Õlu peab käärima suurte villidega, mis aeg-ajalt lõhkevad ja tekivad uued. Kui ta aga lainetab õrna vahukorraga ja pillub sädemeid, siis ta "keeb" ja muutub lahjaks. Selle vastu aitab jahu pealepuistamine või külma veenõuga jahutamine.

Kui kõik hästi läheb, siis õlu peaks käärima 36 tundi. Kui selle aja sees hakkab vaht kaduma, tuleb kohe nõudesse panna. Umbes 1–1,5 tunni pärast tuleb nõud lõplikult sulgeda.

Õlletegu on läinud lihtsaks

Tänapäeval saab valida keerulisema, linnastest valmistatud õlle pruulimise, ja lihtsa, õllekontsentraadist valmistatud õlle tegemise vahel. Viimane on üpris lihtne, Pruulimiskeskus.ee lehe juhatuses on selleks vaid 5–6 punkti.

- Puhasta ja desinfitseeri käärimisnõu ja muu varustus.
- Vala 3 l keeva vett käärimisnõusse ning lahusta selles õllekontsentraat ja komplektiparandaja/dekstroos.
- Kui kõik on lahustatud, siis lisa nõusse külma vett, et nõus oleks vajalik kogus virret (enamasti 23 l).
- Kui virde temperatuur on 15–25 kraadi, võib lisada pärmi. Raputa pärm virdesse ja sega kergelt labidaga.
- Seejärel tuleb nõu sulgeda ja asetada nõule õhulukk veega. Pane käärimisnõu kohta, kus on stabiilselt *ca* 20 kraadi.

  Tavaliselt hakkab pärm 2–3 päeva jooksul tegutsema. Õllel võiks lasta käärida kuni kaks nädalat. Kui komplektis on ka humalaid, siis lisa need käärimisperioodi keskel.

- Kui õlu on ära käärinud, tuleks õlu pudelitesse villida. Igasse pudelisse lisada natuke suhkrut, et õlu pudelis karboniseeruks. Suhkru kogus võiks olla 6 g 1 l kohta.

  Hoia pudeleid 14 päeva toatemperatuuril. Seejärel võib pudelid viia jahedasse ja hakata omavalmistatud õlut nautima.

Adeline Tannbaumi koduõlle retsept

- 1 ämber vett (14 l)
- 650 g suhkrut
- 2 pudelit linnaseekstrakti
- 38 g humalaid
- 25 g pärmi

Humalad keedetakse rohke veega tund aega. Ämbritäies keevas vees sulatatakse suhkur, lisatakse juurde läbi riidekoti lastud humalavesi, linnase-ekstrakt ja pool klaasi pruunistatud suhkrut. Pärmi leotatakse väheses vees ja supilusikatäies jahus, lastakse natuke aega kerkida ja pannakse pooljahtunult õllevee hulka. Õlu käärib kaane all katlas, kuni vaht pealt kahaneb, 24–36 tundi. Siis lastakse läbi klaaslehtri puhastesse pudelitesse, korgitakse keevas vees leotatud uute korkidega kinni ja tõmmatakse nöör üle. Külmas keldris hoides võib õlut teisel või kolmandal päeval juua. Mida kauem õlu seisab, seda paremaks ta läheb. Põhjasegu ei tohi aga pudelitesse täita.

RÄPINA
AIANDUSKOOL
nutikas looduslähedane elu

AEDNIK
PUUKOOL, ILUAIANDUS, KÖÖGIVILJA-, PUUVILJA- JA MARJAKASVATUS

FLORIST
LILLEKAUPLUSE TÖÖ, LILLE- JA TAIMESEADED

KESKKONNASPETSIALIST
EESTI FAUNA JA FLOORA, LOODUSHOID, JÄÄTMEMAJANDUS

MAASTIKUEHITAJA
HALJASTUS, SILLUTISED, PUIT- JA KIVIRAJATISED AIAS

TEKSTIILKÄSITÖÖLINE
ÕMBLEMINE, TIKKIMINE, KUDUMINE, HEEGELDAMINE, UNIKAALNE TEKSTIILKÄSITÖÖ

INFO KOOLI JA ÕPPIMISVÕIMALUSTE KOH
WWW.AIANDUSKOOL.EE

Kalender 2022

Jaanuar

	E	T	K	N	R	L	P
53						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

Veebruar

	E	T	K	N	R	L	P
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	20	22	23	24	25	26	27
9	28						

Märts

	E	T	K	N	R	L	P
9		1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31			

Aprill

	E	T	K	N	R	L	P
13					1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	

Mai

	E	T	K	N	R	L	P
17							1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31					

Juuni

	E	T	K	N	R	L	P
22			1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11	12
24	13	14	15	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30			

Juuli

	E	T	K	N	R	L	P
26					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

August

	E	T	K	N	R	L	P
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31				

September

	E	T	K	N	R	L	P
35				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30		

Oktoober

	E	T	K	N	R	L	P
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31						

November

	E	T	K	N	R	L	P
44		1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30				

Detsember

	E	T	K	N	R	L	P
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	

Koostaja: Jana Rand
Keeletoimetaja: Ene Leivak
Korrektor: Merike Järvlepp
Astronoomilised andmed: Kalju Annuk, Tartu Observatoorium
Kaanefoto: Shutterstock
Kujundaja: Mari Peterson

Fotod: Shutterstock, erakogu

Autoriõigus külvikalendrile: Eesti Biodünaamika Ühing
Autoriõigus: AS Ekspress Meedia
Kõik õigused kaitstud. Selle raamatu ühtki osa ei tohi reprodutseerida ega edastada ühegi vahendiga ilma kirjastamisõiguse omaniku loata.

Trükkinud Printall

ISBN 978-9985-64-504-8

Avant 860i - konkurentsitult kompaktseim
1,9t/3,5m tõstevõimega laadur turul.

hind alates:
39 500.-

- 3395 mm pikkus ja 1490 mm laius lubab töötada ka kitsastes oludes
- 2540 kg kaal võimaldab laadurit transportida 3500 kg täismassiga treileril B kategooria sõiduki haakes
- Laaduril on uus haakeplaat, mis võimaldab kasutada ka EURO ja nn"Bobcat" tüüpi kiirkinnitust
- Koos ujuva poomi ja paralleeltõstega on saadaval poomi leevendi, mis väldib koormaga sõitmisel laaduri vibratsiooni resoneerumise ning seelabi tagab sujuvama ja ohutuma sõidu, ning leevendab järske lööke laadurile
- Hüdrauliline seisupidur. Rakendub automaatselt mootori seiskumisel
- Suuremad, 10 poldiga rattad mõõdus 380/55-17"
- Integreeritud tagaraskus 275 kg
- Lisavarustuses hüdrauliline töövahendi kinnitus
- Multifunktsionaalne digitaalne näidikupaneel, mis kuvab infot nii laaduri kui mootori juhtajult, samuti kübemefiltri seisukorrast. Vajadusel saab kübemefiltri puhastusprotsessi käivitada käsitsi.
- Suurem kütusepaak 63 l
- Täiesti uus vedrustuse ja mürasummutusega DLX kabiin lisaks konditsioneeri ja õhkvedrustusega istme võimalus.
- Uus ühisanumpritsega diiselmootor vastab Euroopa StageV saastenormidele. Kasutatakse katalüsaatorit (DOC) ja automaatse puhastustsükliga kübemefiltrit(DPF).

Kõige võimsam
(80l hüdroõli minutis)

Kõige kiirem
(30km/h)

Kõige tugevam
(tõstevõime 1900kg)

Kõige suurem Avant!
(tõstekõrgus 3500mm)

SAMI MASINAKESKUS
AVANT

www.masinakeskus.ee

Põhja-Eesti müügihall:
Tule 20, 76505 Saue, Harjumaa
Telefon: +372 521 8462, +372 528 2732
E-post: myyk@sami.ee

Lõuna-Eesti müügihall:
Petseri 40, 68204 Valga, Valgamaa
Telefon: +372 524 1759
E-post: heiki.kuld@sami.ee